

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №5
имени Марачкова Андрея Олеговича»

«Рассмотрено»

Методическим советом МБОУ «СШ №5
им. Марачкова А.О.»
Протокол №1 от «31» 08 2022г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СШ №5
им. Марачкова А.О.»
В.Б.Оспищев
Приказ № 300 от «01» 08 2022г.



**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 4 классов
Автор программы:
Баландина Наталья Ивановна 1 К.К**

Рабочая програм
общеобразовательной 1
действий и концепции
«Физическая культура»

2022- 2023

г. Ачинск

... .. рекомендация В. И.

Лях, адаптированные к условиям МБОУ «СШ №5». Данная рабочая программа ориентирована на учащихся начальной школы и реализуется на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (в действующей редакции от 31.01.2012 г. №2)
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (в действующей редакции от 01.02.2012 г. № 5)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в действующей редакции от 29.12.2014 №5)
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189 (в действующей редакции от 25.12.2013 №3);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях от 31 марта 2014 г. № 253, а также приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 699 от 09.06.2016 г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253»

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующей цели:

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 соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

1. укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоничному физическому развитию;
2. развивать координационные способности;
3. формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;
4. приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
5. воспитывать морально-волевые качества;
6. воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;
7. обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
8. развивать умение контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная

подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола». При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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 как первой 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.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На курс «Физическая культура» базисным учебным планом начального общего образования выделяется 405 ч, в 1 классе 33 учебные недели по 3 часа в неделю, во 2-4 классах 34 учебные недели по 3 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (*региональный компонент*); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (*региональный компонент*);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;
- формирование умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обогащение двигательного опыта и формирование умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, приёмов базовых видов спорта, подвижных игр и элементов спортивных игр, направленного воспитания физических качеств и сопряжённых с ними двигательных способностей;
- формирование навыка оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
- формирование позитивного отношения к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

Достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу в том числе предметных результатов освоения и содержания учебного предмета «Физическая культура», распределенных по годам обучения.

Оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы

Оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования проводится организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования оцениванию не подлежат. Оценка динамики личностного развития обучающихся должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований. Достижения личностных результатов является предметом оценки эффективности образовательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования направлена на оценивание достижения обучающимися результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении предметных результатов освоения основной образовательной программы соответствующего года начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий по отношению к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на уровень основного общего образования.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны *уметь*:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (региональный компонент), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (региональный компонент);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Основное содержание

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: 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».

Система оценки достижения планируемых результатов.

Критерии оценивания.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

По основам знаний

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

По технике владения двигательными действиями.

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

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

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Предметные результаты освоения и содержание учебного предмета «Физическая культура», распределенные по годам обучения

| Предметные результаты освоения учебного предмета | Предметное содержание учебного предмета «Физическая культура», распределенное по годам обучения |
|---|---|
| Первый год обучения | |
| <p>В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none">– выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;– иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;– соблюдать режим дня; поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;– соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;– принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища; | <p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.</p> <p>Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.</p> |

– правильно выполнять изученные:

- строевые команды;
- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);

- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;

- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;

- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);

- разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолеть полосу препятствий;

- элементы спортивных игр с мячом;

- технические приемы и способы

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча;

| | |
|--|---|
| <p>передвижения на лыжах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию; – демонстрировать технику кувырка вперед в группировке; – сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр; – правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; – регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня | <p>броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Элементы спортивных единоборств.</p> <p>Игры для совершенствования координации движений.</p> <p>Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.</p> <p>Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.</p> <p>Метания. Игровые задания. Игры с метанием.</p> <p>Лазанье и перелезание. Игровые задания.</p> <p>Игры с лазаньем и подлезанием.</p> <p>Упражнения в равновесии. Игровые задания.</p> <p>Передвижение на лыжах. Игровые задания.</p> <p>Плавание. Игровые задания.</p> <p><i>Физическая подготовка и физическое совершенствование</i></p> <p>Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.</p> <p>В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость</p> |
|--|---|

Второй год обучения

| | |
|---|---|
| <p>В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми; – объяснять значение и | <p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года.</p> <p>Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.</p> |
|---|---|

преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;

– соблюдать:

- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);

- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;

- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;

- правила выполнения гигиенических процедур;

– рассказывать, когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;

– рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;

– правильно выполнять изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;

- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр. Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с

упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;

- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);

- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;

- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;

- акробатические упражнения и связки;

- элементы спортивных игр;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы

поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

| | |
|---|---|
| <p>ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат; – сохранять равновесие; – правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; – добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей; – выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня | <p>Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).</p> <p>Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).</p> <p>Строевые упражнения. Игры с элементами строя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Плавание.</p> <p><i>Физическая подготовка и физическое совершенствование</i></p> <p>Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.</p> <p>Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.</p> |
| <p>Третий год обучения</p> | |
| <p>В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять: • символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма; • показатели своего физического развития; • правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных | <p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p> |

сокращений, частоты дыхания;

- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;

- выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;

- разновидности бега, игровые задания для бега;

- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;

- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).
Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекач вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние;

- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

 - правильно:

- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;

- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;

- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;

- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;

 - добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

 - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений

| | |
|---|--|
| <p>– использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания</p> | <p>программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.</p> <p>Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.</p> <p>Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.</p> <p>Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).</p> |
|---|--|

Четвертый год обучения

| | |
|---|--|
| <p>В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев; – применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты); – давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя; | <p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.</p> <p>Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение</p> |
|---|--|

– выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;

- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;

- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с

под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекал вперед в упор присев, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках; круговой перекал влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки;

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

 - уметь правильно:

- распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой,

| | |
|--|--|
| | <p>правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.</p> <p>Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км.</p> |
|--|--|

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 - 4 КЛАСС

| | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|-------------------------------------|--|---|--|---------|
| Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена | | | |
| | | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) | | |
| | | | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| Способы физической деятельности | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | | | |
| | | 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 | | |
| | | | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | |
| | | | | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и |

ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)

Организирующие 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

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|--|
| | | | | <p>опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p> |
| Легкая атлетика | <p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p> | | | |
| | | <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p> | | |
| | | | <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p> | |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | | <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p> |
| Лыжные гонки | <p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p> | | | |
| | | <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> | | |
| | | <p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p> | | |
| | | | | <p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> |
| Подвижные игры | <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на</p> | | | |

| | |
|---|--|
| уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | |
| | <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». <i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> 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». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> |
| | <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Быстрый лыжник», «За мной». <i>На материале спортивных игр:</i> Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> |
| | <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Подвижная цель». <i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Куда укатись за два шага».</p> |

| | | | | |
|------------|--|--|--|--|
| | | | | <p><i>На материале спортивных игр: Баскетбол:</i> 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»).</p> <p><i>Волейбол:</i> 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»</p> |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | | | |

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

| № п\п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|---------|------------|-----------|---------|------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый | Золотой | Серебряный | Бронзовый | Золотой | Серебряный |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| | или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3X10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| | или прыжок в длину с | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | места толчком двумя ногами (см) | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (колличество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| | или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин,с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытани (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Уровень физической подготовленности в 4 классе

| Учебные нормативы 4 класс | | | | | | |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Содержание норматив | «5» | | «4» | | «3» | |
| | м | д | м | д | м | д |
| Бег 30 метров (сек) | 5,9 | 6.0 | 6.3 | 6.4 | 6.7 | 7.0 |
| Бег 60 метров (сек) | 10.4 | 10.6 | 11.2 | 11.4 | 12.2 | 12.4 |
| Челночный бег 3X10 метров (сек) | 8.8 | 9.2 | 9.2 | 9.8 | 9.8 | 10.8 |
| Бег 1000 метров | 5.10 | 5.40 | 5.40 | 6.15 | 6.20 | 6.45 |
| Прыжок в длину с места (см) | 155 | 148 | 145 | 138 | 130 | 125 |

| | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|
| Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» | 90 | 80 | 80 | 70 | 70 | 60 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 75 | 80 | 65 | 75 | 55 | 65 |
| Отжимание (кол-во раз) | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| подтягивание (кол-во раз) | 4 | - | 3 | - | 2 | - |
| Метание мяча 150г. (м) | 30 | 20 | 25 | 16 | 20 | 12 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек) | 19 | 20 | 13 | 16 | 10 | 13 |
| Бег 500м (сек) | 2.20 | 2.30 | 2.30 | 2.50 | 2.40 | 3.10 |

Тематическое планирование в 4 классе

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|--|---------------------------|
| 1. | <i>Основы знаний о физической культуре</i> | В процессе урока |
| 2. | <i>Развитие двигательных качеств</i> | В процессе каждого урока |
| 3. | <i>Атлетическая гимнастика с элементами акробатики</i> | 19 |
| 4. | <i>Волейбол</i> | 10 |
| 5. | <i>Баскетбол</i> | 17 |
| 6. | <i>Легкая атлетика</i> | 33 |

| | | |
|----|--------------------------|------------|
| 7. | <i>Подвижные игры</i> | 14 |
| 8. | <i>Лыжная подготовка</i> | 9 |
| | <i>Итого</i> | 102 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФИО Баландина Наталья Ивановна,
Должность учитель по физической культуре,
Педагогический стаж работы 16 лет
Образование высшее

В 2008г. окончила Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева», квалификация – педагог по физической культуре по специальности «Физическая культура»

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 4 «В» класса разработана на основе Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования (далее–ООПНОО), Программы формирования универсальных учебных действий и концепции учебно-методического комплекса «Школа России».

Для реализации программы используется УМК: В. И. Лях, «Физическая культура»: Учебники для 1-4 класса. Москва: Издательство «Просвещение»; об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой Министерство образования Российской Федерации письмо от 31 октября 2003 года N 13-51-263/123.

Цель: обеспечение достижения планируемых результатов по физической культуре в рамках программы 4 класса.

Задачи:

1. Укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса

воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и обучающихся», — это вопрос развертывания учебной работы во времени.

Постоянная преемственность эффекта знаний, систематичность. Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

Программный материал 3 класса всеми обучающимися пройден. Успеваемость составляет 100%, календарно-тематическое планирование составлено так, чтобы программный материал был пройден в полном объеме. Особое внимание при планировании уделяется развитию двигательных навыков, формированию умения работать с учебником, научно-популярными и другими текстами.

Цифровые образовательные ресурсы:

Сайт «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Сайт «Физкультура в школе» - <http://www.fizkulturvshkole.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" - <https://spo.1sept.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» - <http://www.fizkult-ura.ru/>

Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

Сайт «Живи ярко, Живи спортом!» - <https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам>

В учебном плане на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Количество часов в I четверти – 25 часов

Количество часов во II четверти – 24 часа

Количество часов в III четверти - 30 часов

Количество часов в IV четверти - 23 часа

Тематический план по физической культуре 4 класс

| Наименование раздела | Темы по разделам | Количество часов | Основные виды деятельности |
|---|---|-------------------------|---|
| Всего 102 часа | | | |
| Знания о физической культуре | | (в течение года) | <p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Ориентирование в понятиях «Физическая культура», «Режим дня», беседы о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры.</p> <p>Знакомство с понятиями «Физическая подготовка». Характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и демонстрация физических упражнений, направленных на их развитие.</p> |
| Способы физкультурной деятельности | | (в течение года) | <p>Выполнение упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток. Проведение подвижных игр и простейших соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале).</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> |
| Физическое совершенствование | Атлетическая гимнастика с элементами акробатики | 18 | Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. |

| | | | |
|--|-------------------|----|--|
| | Волейбол | 10 | 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». |
| | Баскетбол | 18 | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски: большого мяча на дальность разными способами. |
| | Легкая атлетика | 33 | Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Осваивать универсальные умения при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила безопасности. |
| | Подвижные игры | 11 | Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). Подвижные игры: «Подвижная цель»; «Куда укачишься за два шага»; «Гонка мячей» и тд. |
| | Лыжная подготовка | 12 | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |

| Виды уроков | Кл-во часов |
|-------------------|-------------|
| Урок-экспедиция | 1(6) |
| Урок-игра | 1(25) |
| Сюжетно-игровой | 1 (84) |
| Урок-путешествие | 1(14) |
| Урок-соревнование | 1(24) |
| Сюжетно-ролевой | 1 (32) |

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 «В» класса

| № урока | Дата | | Тема урока | Элементы содержания | Основные виды деятельности обучающихся | Формируемые УУД |
|---|------|------|---|---|---|--|
| | план | факт | | | | |
| І четверть (25 часов) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов | | | | | | |
| 1. | 1.09 | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. | Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий». | Определять в чём различия утомления и переутомления, их роль и значение в режиме дня. Контролировать свой организм при занятиях физическими нагрузками. Уметь правильно ходить и бегать. | Предметные: сформировать первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей. Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей. |
| 2 | 6.09 | | Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Знать историю развития лёгкой атлетики. | Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. |
| 3 | 7.09 | | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята». | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Моделировать сочетание различных видов старта | Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и использованием их в свободное время. |
| 4 | 8.09 | | Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест. | ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Предметные: развитие равновесия, быстроты и точности реагирования на сигналы и ориентирования в пространстве. |

| | | | | | |
|---|-------|-----------------------------------|--|---|---|
| | | | до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат. | (скорость). Уметь выполнять технику челночного бега. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные: установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом. |
| 5 | 13.09 | Бег по дистанции и финиширование. | ОРУ в движении. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Салки - догонялки» | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь выполнять этап техники финиширования. | Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. |
| 6 | 14.09 | Урок-экспедиция «В походе». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые». | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику передачи эстафетную палочку. Осваивать технику бега из различных исходных положений. | Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Личностные: формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению. |
| 7 | 15.09 | Эстафеты. Бег 200 метров – тест. | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 200 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. Знать влияние физических упражнений на работу лёгких. | Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке |
| 8 | 20.09 | Прыжок в длину с места. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Учить правильному выполнению дыхательных упражнений. Применять прыжковые | Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: удержание цели урока, |

| | | | | | | |
|----|-------|--|-------------------------------------|--|---|--|
| | | | | прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | упражнения для развития физических качеств. | определять границы умения и неумения, работа по плану. |
| 9 | 21.09 | | Прыжок в длину с места – тест. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Учить правильному приземлению. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. |
| 10 | 22.09 | | Метание мяча в горизонтальную цель. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения. Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель. Учить подбирать спортивную одежду и обувь. | Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|--|--|
| | | | | П/и «Охотники и утки». | | |
| 11 | 27.09 | | Метание мяча с места на дальность. | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Учить правильно, подбирать шаги разбега. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. | Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| 12 | 28.09 | | Метание мяча с разбега. | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | Учить оценивать и контролировать своё самочувствие. Моделировать метание мяча из различных исходных положений. Знать правила соревнований по метанию мяча. | Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: учить способам творческого применения полученных знаний. Умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. |
| 13 | 29.09 | | Метание мяча с разбега – учет. | ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | Уметь развивать двигательные способности. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. Демонстрировать фазы метания (разбег, бросок, торможение после броска) | Познавательные: научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Регулятивные: научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. |
| 14 | 4.10 | | Урок – путешествие «Летние олимпийские игры». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические качества. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений | Познавательные: определение основной и второстепенной информации. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Предметные: овладение школой движения. |
| 15 | 5.10 | | Линейная эстафета. | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой». | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Учить передавать эстафетную палочку. | Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. |

| | | | | | | |
|---|-------|--|---|--|--|---|
| | | | | | Характеризовать показатели физического развития. | Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. |
| Спортивные игры. Волейбол (10 часов) | | | | | | |
| 16 | 6.10 | | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение. | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Освоить игру - «Играй-играй мяч не теряй». | Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; Личностные: ориентировать на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах. |
| 17 | 11.10 | | Ловля и передача мяча. | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; Личностные: ориентировать на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. |
| 18 | 12.10 | | Подбрасывание мяча. Верхняя передача. | Владеть мячом, ловля, броски. Научатся выполнять упражнения на развитие ловкости, внимания. Выполнять ловлю и передачу мяча. | Знание нагрузки и отдыха в упражнениях. Освоение индивидуальных и групповых действий в подвижных играх. Проявление качества координации при выполнении упражнений с мячом. | Познавательные: развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: развивать самостоятельности и личной ответственности за |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---|---|
| | | | | | | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Личностные: развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 19 | 13.10 | | Верхняя передача. Эстафеты с мячом. | Выполнять ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Верхняя передача. Выполнять верхнюю передачу мяча. | Знание истории возникновения игры волейбол. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Освоение техники передачи и приёма мяча. | Познавательные: развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения Коммуникативные: планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. Личностные: формировать ценности ориентиров и смыслов учебной деятельности. |
| 20 | 18.10 | | Розыгрыш мяча на три касания. Нижняя передача мяча. | Владеть мячом, ловля, броски. Выполнять розыгрыш на три касания. | Освоение индивидуальных и групповых действий в подвижных играх. Проявление качества координации при выполнении упражнений с мячом. Умение выполнять нижнюю передачу мяча. | Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Регулятивные: согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Коммуникативные: уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Личностные: способствовать к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 21 | 19.10 | | Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Умение знать нагрузку и отдых в упражнениях. Освоение индивидуальных и групповых действий в подвижных играх. Проявление качеств координации при выполнении | Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|--|--|--|
| | | | | | упражнений с мячом. | |
| 22 | 20.10 | | Прием и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Умение знать нагрузку и отдых в упражнениях. Освоение индивидуальных и групповых действий в подвижных играх. Умение проявлять качества координации при выполнении упражнений с мячом. | Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 23 | 25.10 | | Техника прямой нижней подачи. | Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | Умение выполнять технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. |
| 24 | 26.10 | | Урок-соревнование. Пионербол. | Владеть мячом, ловля, броски. Выполнять задание на ориентировку. | Умение продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Потребность в общении с учителем | Познавательные: формировать эстетические потребности, ценности и чувства. Регулятивные: контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог. Личностные: формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 25 | 27.10 | | Урок-игра. Пионербол. | Владеть мячом, ловля, броски. Выполнять задание на ориентировку. | Умение продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Потребность в общении с учителем | Познавательные: формировать эстетические потребности, ценности и чувства. Регулятивные: контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Коммуникативные: Умение слушать и вступать в диалог. Личностные: формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

II четверть (24 часа)

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|--|--|
| 26 | 8.11 | | Т. Б. на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты. | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай». | Знать правила поведения во время игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. |
| 27 | 9.11 | | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол. Подтягивание из виса – на результат. | Знать способы передвижения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. |
| 28 | 10.11 | | Ловля и передача мяча на месте. | ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Уметь выбирать способы передвижения в зависимости от ситуаций. Знать историю возникновения игры баскетбол. | Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. |
| 29 | 15.11 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности | Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---|---|
| | | | | остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. |
| 30 | 16.11 | | Ловля и передача мяча на месте – учет. | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Знать простейшие правила игры. | Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. |
| 31 | 17.11 | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания. | Знать способы ведения мяча. Выполнять основные способы при ведении мяча. Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. |
| 32 | 22.11 | | Сюжетно - ролевой урок «Три поросёнка». | ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Демонстрировать упражнения в держании и ловли мяча. | Метапредметные: научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. |
| 33 | 23.11 | | Ведение мяча в движении. | Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь выбирать и применять правильную стойку баскетболиста. | Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учиться согласованно, планировать и работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|--|--|
| 34 | 24.11 | | Ведение мяча – учет. | ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. |
| 35 | 29.11 | | Бросок мяча на места. | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки». | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Знать воздействия игры на организм человека. | Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. |
| 36 | 30.11 | | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч». | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. |
| 37 | 1.12 | | Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения лежа. | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат. | Знать разновидности бросков мяча. Уметь встречать летящий мяч. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. |
| 38 | 6.12 | | Бросок мяча в кольцо. | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в | Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, | Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, |

| | | | | | | |
|----|-------|--|------------------------------------|--|--|---|
| | | | | руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движения. | ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. |
| 39 | 7.12 | | Бросок мяча в кольцо. | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движений. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. |
| 40 | 8.12 | | Бросок мяча в кольцо – учет. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол. | Демонстрировать варианты ловли и броски мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. |
| 41 | 13.12 | | Игровые задания. Эстафеты с мячом. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. | Метапредметные: научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--|--|--|--|---|
| 42 | 14.12 | | Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность при игровых заданиях. Моделировать физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. |
| 43 | 15.12 | | Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность при игровых заданиях. Моделировать физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. |
| Подвижные игры – (6 часов). | | | | | | |
| 44 | 20.12 | | Игра «Перестрелка». | Игра «Перестрелка». Развитие выносливости. Эстафеты.4 | Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. |
| 45 | 21.12 | | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе | Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|--|--|---|
| | | | | | совместных игр, соблюдать правила безопасности. | взаимодействие со сверстниками. |
| 46 | 22.12 | | Игры: «Огонь, вода, ястреб», «Выше ноги от земли». «Прыгающие воробушки». | ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Огонь, вода, ястреб», «Выше ноги от земли». «Прыгающие воробушки», развивать прыгучести. | Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. | Регулятивные: учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем. |
| 47 | 27.12 | | Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли». | ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок». Развитие прыгучести. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Проявлять скоростно – силовые способности в игре. | Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. |
| 48 | 28.12 | | Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». | ОРУ на гимнастических скамейках. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. Эстафеты. | Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. |
| 49 | 29.12 | | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | ОРУ на гимнастических скамейках. Игра «Охотники и утки». Развитие выносливости. Эстафеты. | Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы | Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. |

| | | | | | | |
|---|-------|--|---|---|--|---|
| | | | | | выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. |
| III четверть (30 часов). Лыжная подготовка (12 часов). | | | | | | |
| 49 | 10.01 | | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользкий шаг. | Передвижение скользким шагом. | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах. | П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности |
| 50 | 11.01 | | Скользкий шаг без палок, с палками. | Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Передвижение скользким шагом без палок по учебному кругу. Упражнение «самокат». Игра «Кто дальше прокатится». | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 51 | 12.01 | | Повороты переступанием на | Переноска и надевание лыж. Построение в одну | Научатся: выполнять движение на лыжах | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|--|--|
| | | | месте. | шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Игра «Накат». | разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж. | К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. У. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 52 | 17.01 | | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. | Беседа. Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке. | Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения попеременного двухшажного хода. оказывать посильную помощь и моральную поддержку. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|--|--|
| 53 | 18.01 | | Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой». | Повороты переступанием на месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Подъем «лесенкой». | Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой». | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| 54 | 19.01 | | Спуски в высокой стойке. | Передвижение на лыжах в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски с небольших склонов в высокой стойке. | Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| 55 | 24.01 | | Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. | Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------------------|--|--|---|
| | | | | | | специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 56 | 25.01 | | Торможение «плугом». | Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. Торможение «плугом». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 57 | 26.01 | | Торможение «падением». | Равномерное передвижение на лыжах. Торможение «падением». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 58 | 31.01 | | Круговая эстафета. Спуски и подъемы. | Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Прохождение отрезков до | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, |

| | | | | | | |
|----|------|--|--|---|--|---|
| | | | | 60 м с максимальной скоростью в круговой эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. | умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 59 | 1.02 | | Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота». | Прохождение отрезков с максимальной скоростью в эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 60 | 2.02 | | Прохождение дистанции 800 м на результат. | Прохождение дистанции с максимальной скоростью. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и |

| | | | | | | |
|---|-------|--|--|--|---|---|
| | | | | | | соревновательной деятельности. |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – (18 часов). | | | | | | |
| 61 | 7.02 | | Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в группировках. | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия. Предметные: ознакомление учащихся с гимнастической терминологией. |
| 62 | 8.02 | | Кувырок вперед, стойка на лопатках. | Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | Знать основные стойки при выполнении ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении кувырков. | Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). |
| 63 | 9.02 | | Кувырок вперед, стойка на лопатках. | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Знать основные правила выполнения зарядки. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Уметь выполнять группировки и перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. |
| 64 | 14.02 | | Кувырок назад, «мост» из положения лёжа. | ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, назад, «мост» из | Уметь выполнять строевые команды, Моделировать акробатические упражнения отдельно и слитно. | Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---|---|
| | | | | положения, лёжа, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | Знать и различать гимнастические снаряды | Предметные: освоение правил здорового и безопасного образа жизни. |
| 65 | 15.02 | | Кувырок вперед, назад, «мост» из положения лёжа. | ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три. Кувырок вперед, назад, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | Уметь выполнять «мост» из положения лёжа. Осваивать строевые приемы. Знать легенды и мифы олимпийских игр древности. | Предметные: научиться выполнять комплексы на развитие координации. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. |
| 66 | 16.02 | | Кувырок вперед, стойка на лопатках – на результат. | ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | Демонстрировать акробатические элементы. Уметь выполнять физкультминутки при выполнении домашнего задания. Знать историю возрождения олимпийских игр современности. | Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |
| 67 | 21.02 | | Прыжки через скакалку. | ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | Уметь составлять комплекс УГТ. Осваивать преодоление полосы препятствий с элементами акробатики. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). |
| 68 | 22.02 | | Равновесие. Висы. | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: освоение правил здорового и безопасного образа жизни. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|---|---|
| 69 | 28.02 | | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения сидя – тест. | ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. П/игра «» | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений на бревне. Демонстрировать физическое качество – гибкость. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии. | Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |
| 70 | 1.03 | | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. | ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Демонстрировать разновидности висов. Проявлять качества гибкости при выполнении упражнений. | Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности. |
| 71 | 2.03 | | Упражнение в равновесии на бревне – учет. | ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 60 см.) комбинация из 3 – 5 элементов – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Демонстрировать упражнение в равновесии на бревне комбинация из 3 – 5 элементов Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта. Предметные: ознакомление учащихся с гимнастической терминологией. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|--|---|
| 72 | 7.03 | | Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | Осваивать технику физических упражнений в лазании и перелезании. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Регулятивные: учиться отличать, верно, выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. |
| 73 | 9.03 | | Лазание и перелезание. | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | Знать разновидности передвижения по наклонной скамейке. Демонстрировать перелезание через предметы. Развивать координационные способности. | Коммуникативные: соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Предметные: знать терминологию разучиваемых упражнений. |
| 74 | 14.03 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест. | ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат. | Знать разновидности лазания по гимнастической стенке. Уметь выполнять полосу препятствий. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке и канате. | Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. |
| 75 | 15.03 | | Опорный прыжок на горку гимнастических | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь различать разбег, отталкивание, полет и | Регулятивные: учиться отличать, верно, выполненное задание от неверного. |

| | | | | | | |
|--|-------|--|--|--|--|---|
| | | | матов. | Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка». | приземление. Развивать прыгучесть при выполнении опорного прыжка. Знать олимпийских чемпионов Дона. | Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. |
| 76 | 16.03 | | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на коня. | ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место». | Уметь правильно выполнять основные движения при выполнении опорного прыжка. Знать влияние физических упражнений на отдельные группы мышц. | Коммуникативные: соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Предметные: знать терминологию разучиваемых упражнений. |
| 77 | 21.03 | | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на коня и соскок взмахом рук. | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на коня в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли». | Знать влияние физических упражнений для формирования правильной осанки. Уметь включать новые упражнения в самостоятельные занятия. Демонстрировать технику опорного прыжка. | Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. |
| 78 | 22.03 | | Опорный прыжок через коня. | ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на коня и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию. | Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Развивать физическое качество – прыгучесть. Знать название гимнастических снарядов. | Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. |
| IV четверть (23 часа) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (18 часов). | | | | | | |
| 79 | 30.03 | | Т. Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега. | Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага | Знать причины травматизма и правила его предупреждения. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Учить подбирать разбег под | Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|--|--|
| | | | (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега. | толчковую ногу. | и сопереживания. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. | |
| 80 | 4.04 | | Прыжок в высоту с прямого разбега. | ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. | Учить соблюдать режим дня. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | Рефлексивные: научиться владеть навыками контроля своей деятельности. Метапредметные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |
| 81 | 5.04 | | Прыжок в высоту с разбега. | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: уметь донести свою позицию до собеседника. |
| 82 | 6.04 | | Прыжок в высоту с разбега – учет. | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Уметь ориентироваться в пространстве. | Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). |
| 83 | 11.04 | | Старты из различных | Комплекс ОРУ. | Знать стартовые команды на | Личностные: активное включение в общение и |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---------------------------------------|---|--|--|
| | | | исходных положений. | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | короткие и длинные дистанции. Различать разные виды бега. Уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Применять упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Метапредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Рефлексивные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности. |
| 84 | 12.04 | | Прыжок в длину с места. | Специальные прыжковые упражнения. Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств |
| 85 | 13.04 | | Прыжок в длину с места – тест. | Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств |
| 86 | 18.04 | | Сюжетно-игровой урок «Мы- Робинзоны». | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и | Уметь распределять силы по дистанции. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и | Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: умение взаимодействовать с |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|---|---|
| | | | вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/игра «Угадай чей голосок» | выбирать наиболее удобный. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | одноклассниками в процессе занятий. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. | |
| 87 | 19.04 | | Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Знать историю развития лёгкой атлетики. | Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. |
| 88 | 20.04 | | Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м. | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Демонстрировать челночный бег. | Рефлексивные: научиться владеть навыками контроля своей деятельности. Метапредметные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |
| 89 | 25.04 | | Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест. | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Демонстрировать челночный бег. | Рефлексивные: научиться владеть навыками контроля своей деятельности. Метапредметные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |
| 90 | 26.04 | | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята». | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Знать 4 фазы бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). | Личностные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. Предметные: овладение двигательными умениями и навыками. Рефлексивные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности. |
| 91 | 27.04 | | Метание мяча с разбега. | ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и | Проявлять качества силы, быстроты и координации при | Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|--|--|
| | | | | заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. | Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: уметь донести свою позицию до собеседника. |
| 92 | 2.05 | | Метание мяча с разбега – учет. | ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Демонстрировать метание мяча с разбега. | Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). |
| 93 | 3.05 | | Бег в чередовании с ходьбой. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. | Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). |
| 94 | 4.05 | | Промежуточная аттестация (сдача нормативов ГТО). | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег, прыжки, пресс, гибкость. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Учить расстановку игроков на площадке и правила игры. | Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками. |
| 95 | 10.05 | | Бег 500 метров – тест. | ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. | Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств – | Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |

| | | | | | |
|------------------------------------|-------|--|--|--|---|
| | | | Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». | выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) Уметь самостоятельно проводить разминку перед бегом. | Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств. |
| 96 | 11.05 | | Бег 1000 м. Игры «Забегалы». | ОРУ в движении. Игры «Забегалы». Развитие прыгучести. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Проявлять скоростно – силовые способности в игре. | Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. |
| 97 | 16.05 | | Бег 1000 метров – тест. | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок». | Коммуникативные: понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |
| Подвижные игры – (5 часов). | | | | | |
| 98 | 17.05 | | Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение». Эстафеты. | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение». Эстафеты. Уметь применять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой | Познавательные: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям. Коммуникативные: учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. |

| | | | | | | |
|-----|-------|--|---|---|--|--|
| | | | | | деятельности. | |
| 99 | 18.05 | | Эстафеты. | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. | Знать разновидности стартов. Демонстрировать бег на 60 метров. Уметь передавать эстафетную палочку. | Рефлексивные: научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 100 | 23.05 | | Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». | Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». | Учить измерять рост вес и силу мышц. Демонстрировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | Регулятивные: научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. |
| 101 | 24.05 | | Игра «Охотники и утки», «Караси и щука». | ОРУ на гимнастических скамейках. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», Развитие выносливости. Эстафеты. | Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | Коммуникативные: учащиеся научатся сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. |
| 102 | 25.05 | | Игра «Перестрелка». | Игра «Перестрелка». Развитие выносливости. Эстафеты.4 | Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного | Коммуникативные: учащиеся научатся сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. |
|--|--|--|--|--|--|---|

МБОУ "СШ № 5 ИМ. МАРЧКОВА А.О.", Оспицев Валентин Борисович, ДИРЕКТОР
09.01.2023 05:37 (MSK), Сертификат 0FD88D00F1AD5497443B1FB527EA7CF0