Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

(НОЧУ СОШ «Феникс»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Замиститель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор НОЧУ СОШ «Феникс»  Зверева Т.И. /\_\_\_\_\_\_\_ /  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по **физической культуре**

для учащихся 4 классов

учитель: Даньков Владимир Алексеевич

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

20\_\_-20\_\_ учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования ориентированного на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2018
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: Рабочие программы/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2018

**Ценностные ориентиры содержания**

**учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю (всего 270 часов): в 1 классе – 66 ч, во 2-4 – по 68часа.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Количество часов/ класс | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|  | Знания о физической культуре, технике безопасности | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Легкая атлетика | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Подвижные игры | 10 | 12 | 12 | 12 |
|  | Спортивные игры | 18 | 20 | 20 | 20 |
| Количество уроков в неделю | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество учебных недель | | 33 | 34 | 34 | 34 |
| Общий итог | | 66 | 68 | 68 | 68 |

.

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* обнаружение ошибок и способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

* обеспечение защиты и сохранения природы

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* изложение фактов истории физической культуры;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований, зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Появление спортивных игр, понятия основных физических качеств и способов их развития, видов упражнений. Режим дня и личная гигиена.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе**.**

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Плавание.** Освоение правил поведения и безопасности в бассейне и открытых водоемах, способов держания на воде, спортивных стилей плавания (кроль, брасс), прыжков в воду, ныряние и доставание мелких предметов из воды.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Литература, методические пособия**

Лях В.И. Программы по физической культуре. 1-11 класс, комплексная программа физического воспитания учащихся / Лях В.И., Зданевич А.А.- М.; Просвещение, 2011

Лях В.И.. Мой друг физкультура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. .- М.; Просвещение, 2018

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя –М.; АСТ,1998

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. –М.; Физкультура и спорт,1998

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. К УМК В.И. Ляха «Школа России» 1 класс. – М.; ВАКО,2017

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. К УМК В.И. Ляха «Школа России» 2 класс. – М.; ВАКО,2016

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. К УМК В.И. Ляха «Школа России» 3 класс. – М.; ВАКО,2016

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. К УМК В.И. Ляха «Школа России» 4 класс. – М.; ВАКО,2015

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Аудиозаписи.

**Интернет- ресурсы**

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>

Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/olimpic-education/news/>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://infosport.ru>

Сайт Министерства спорта Рссийской Федерации <https://www.minsport.gov.ru>

Сайт Министерства просвещения Рссийской Федерации <https://edu.gov.ru>

Сайт Министерства здравоохранения Рссийской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»- <http://festival.1september.ru/sport/>

Учительский портал- <http://www.uchportal.ru/load/104>

К уроку- <http://www.k-yroky.ru/load/153>

Сообщество учителей физической культуры- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

Сообщество взаимопомощи учителей - <http://pedsovet.su/load/219>

Школьный интернет- портал- <http://www.proshkolu.ru/lib/list/s16/>

Всероссийский интернет- педсовет- <http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,listcats/cat_id,1141/>

**ТСО**

Телевизор с универсальной приставкой.

DVD-плеер с набором дисков.

Радиомикрофон.

Мегафон

Мультимедийный компьютер, проектор, экран

Принтер, сканер, копировальный аппарат

**Учебно- практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Мост гимнастический

Скамейка гимнастическая

Гантели

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мячи набивные

Мячи по видам спортивных игр: теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Флажки

Мешочки с песком

Кегли, конусы

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная

Линейка

Секундомер

Аптечка медицинская

**Уровень физической подготовленности.**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек.) | 5,4 | 6,0 | 6,6 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| Бег 60м. с высокого старт (сек.) | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 9,0 | 9,6 | 10,5 | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 145 | 155 | 145 | 135 |
| Подтягивания из виса (М), виса лежа (Д),(раз) | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из и.п. сидя на полу (см) | 9 | 5 | 2 | 14 | 9 | 3 |
| Метание т/м на дальность(м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Бег 1000 м., (мин.,с.) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км. (мин., с.) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Плавание 50 м. (мин., с.) | 50 | 1,05 | Без учета | 1,05 | 1,30 | Без учета |

**Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.**

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижении оценки.**

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

***Значительные ошибки*** не вызывают искажения структуры движения но влияют на качество выполнения. К ним относят- неправильное исходное положение, наличие дополнительных движений, отсутствие синхронности.

***Грубые ошибки*** искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки или нескольких мелких.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая, две значительных и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, но при повторном выполнении ученик может исправить оценку.

**Оценка «2»** - двигательное действие не выполнено, причиной которого является наличие грубых ошибок.

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

В 1-4 классах оценку за технику ставят за выполнение строевых упражнений, равновесие, элементы акробатики, лазании, в остальных видах необходимо учитывать результат, секунды, сантиметры, количество.

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Решаемые проблемы, цели** | **Планируемые результаты** | | **Вид текущего контроля** |
| **Универсальные учебные действия** | **Предметные знания, чему научатся на уроке** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| ***Легкая атлетика, подвижные игры*** | | | | | | |
|  | Правила поведения и безопасности на уроке физической культуры.  Значение и содержание комплекса утренней зарядки.  Повороты кругом. Специальные беговые упражнения.  Высокий старт. Круговая эстафета. | Вводный | Организация деятельности на уроке.  Ознакомление и обучение основной стойке, построениями в шеренгу и колонну, выполнению команд, стройся, равняйсь, смирно и вольно, повороты направо налево , размыкания и смыкания. | *Познавательные*: усвоение новых понятий и терминов, правил  *Регулятивные*: контролируют и оценивают правильность выполнения физических действий  *Коммуникативные*: общение и взаимодействие, формулирование вопросов  *Личностны*е: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, формирование учебно-познавательного интереса | Соблюдению правил поведения и безопасности, выполнению действий по образцу, правил взаимодействия | Текущий |
|  | Бег 2 мин. Построения и перестроения из одной шеренги в две.  Высокий старт. Бег 30 м. с высокого старта.  Круговая эстафета. | Комбинированный | Выполнение команд, усвоение понятий, особенностей двигательных действий | *Познавательные*: общие приемы решения поставленных задач  *Регулятивные*: оценка правильности выполнения  *Коммуникативные*: ориентация на положение партнера  *Личностны*е: навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях («ученик-учение, «ученик-учитель»), навыки адаптации | Технике высокого старта, комплексу утренней гигиенической гимнастики, правилам игры | Текущий |
|  | Бег 4 мин. Упражнения в движении шагом.  Линейная эстафета с этапом до 50 м.  Прыжок в длину с разбега. | Комбинированный | Повторение и совершенствование бега по прямой, по кругу. | *Познавательные*: контроль результата двигательных действий  *Регулятивные*: корректива действия после завершения, оценка результата  *Коммуникативные*: взаимовыручка, совместное принятие решения  *Личностны*е: понимание причин успеха, или неудачи, понимание значения физического развития для человека | Бег по прямой, беговая разминка | Контрольный |
|  | Бег 6 мин. Челночный бег 3х10 м. Закрепление прыжка в длину с разбега.  Контроль высокого старта. | Контрольный | Повторение и совершенствование челночного бега. | *Познавательные*: понятие «челнок»  *Регулятивные*: соотношение условий реализации  *Коммуникативные*: формулировка собственного мнения  *Личностны*е: умение аргументированно отстаивать свое мнение, самоанализ и самоконтроль результата | Техника поворота «челночного бега» | Контрольный |
|  | Бег 8 мин. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с места. Прыжок в длину с места. Эстафета с предметами. Бег 60 м. с высокого старта. | Комбинированный | Вспомнить и повторить технику прыжка двумя ногами с места, многоскоки с ноги на ногу, подскоки. Развитие скоростной выносливовсти | *Познавательные*: освоение новых понятий, контроль правильности исполнения  *Регулятивные:* прогнозирование результата  *Коммуникативные*: использование речи для регуляции своего действия  *Личностны*е: развитие инструментария учебной деятельности | Прыжковая техника, техника метания с места. Ускорение и поддержание максимальной скорости | Текущий |
|  | Бег 10 мин. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места.  Круговая эстафета. | Комбинированный | Совершенствовать навык отталкивание одной и двумя ногами на месте и с продвижением вперед | *Познавательные*: самоосознание индивидуальности в группе  *Регулятивные*: самоконтроль  *Коммуникативные*: сравнение своего результата с результатами товарищей  *Личностны*е: саморегуляция телесных представлений | Развитие общей выносливости, контроль дыхания во время бега. Координация усилий в прыжках в высоту и длину | Текущий |
|  | Метание мяча на дальность с места. Эстафета типа «веселых стартов». | Контрольный | Правила и техника выполнения метания, способы и виды метаний | *Познавательные*: формулирование новых понятий  *Регулятивные*: координация усилий  *Коммуникативные*: соперничество  *Личностны*е: сотрудничество, доброжелательность | Техника метания одной рукой из-за спины | Контрольный |
|  | Медленный бег до 2000 м.  Пионербол. | Контрольный | Развитие общей выносливости.  Проверить усвоение изученных навыков в соревновательной обстановке. | *Познавательные*: самостоятельное формулирование целей, средств, способов  *Регулятивные*: адекватное восприятие оценки  *Коммуникативные*: эмоциональный самоконтроль в условиях соревнований  *Личностны*е: соотношение приложенных усилий и результата, развитие упорства и силы воли упорства и | Самоконтроль, контроль эмоционального состояния в условиях соревнований | Контрольный |
| ***Подвижные игры, элементы спортивных игр*** | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений типа зарядки  Передача и ловля мяча в парах. Передача мяча от груди снизу и сверху.  «Пятнашки». | Комбинированный | Усвоить правила безопасности на занятиях с мячом, виды мячей. Постановка рук во время броска и ловли, закрепить умение. | *Познавательные*: сравнение по разным характеристикам  *Регулятивные*: оценивание правильности действия  *Коммуникативные*: общение и взаимодействие  *Личностны*е: значение физического развития | Техника приема и передачи мяча | Текущий |
|  | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, поочередно правой, левой руками, ловля в разных положениях.  «Передал- садись», «Гонки мячей в колоннах». | Комбинированный | Акцентировать внимание на силе отскока мяча, контроле положения рук, тела, ног. | *Познавательные*: сравнение с идеальным вариантом  *Регулятивные*: оценивание правильности действия  *Коммуникативные*: взаимодействие  *Личностны*е: соотношение приложенных усилий и результата | Техника ведения мяча в движении | Текущий |
|  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в движении шагом и бегом, остановка прыжком.  Метание мяча в вертикальную цель с 6 м.  «Перестрелка». | Комбинированный | Изучение исторического игрового опыта разных народов с мячом. | *Познавательные*: исторически сложившиеся виды метаний, снаряды для метаний  *Регулятивные*: координация усилий  *Коммуникативные*: формулирование вопросов, позиция взаимодействия и общение  *Личностны*е: взаимодействие с партнерами по команде | Техника метания мяча | Текущий |
|  | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, передача после ведения и остановки прыжком. «Пионербол». | Комбинированный | Развитие координационных способностей. | *Познавательные*: командный дух  *Регулятивные*: помощь и страховка  *Коммуникативные*: использование речи для работы с партнерами по команде  *Личностны*е: контроль эмоционального состояния | Взаимодействие в командах | Текущий |
|  | Совершенствование ведения мяча в движении шагом и бегом с изменением направления.  «Школа мяча». | Комбинированный | Развитие координационных способностей. | *Познавательные*: командный дух  *Регулятивные*: помощь и страховка  *Коммуникативные*: использование речи для работы в команде  *Личностны*е: контроль эмоционального состояния | Контроль эмоциональных состояний | Текущий |
|  | Совершенствование метания мяча в цель с 6 м.  «Перестрелка». | Комбинированный | Развитие координационных способностей. | *Познавательные*: командный дух  *Регулятивные*: помощь и страховка  *Коммуникативные*: использование речи для работы в команде  *Личностны*е: контроль эмоционального состояния | Координация усилий | Текущий |
|  | Контроль ловли и передачи мяча двумя руками от груди.  «Передал – садись». | Контрольный | Развитие общей выносливости посредством игр с мячом. | *Познавательные*: разнообразие способов решения задач  *Регулятивные*: преодоление собственных волнений и страхов  *Коммуникативные*: соперничество  *Личностны*е: сотрудничество | Планирование деятельности и контроль усилий | Контрольный |
|  | Контроль ведения мяча в движении шагом и бегом с изменением направления. Эстафета «Баскетболиста». | Контрольный | Контроль временных, пространственных ориентиров, темп и ритм ведения, высота отскока. | *Познавательные*: понятие  *Регулятивные*: адекватно воспринимают предложения и оценки  *Коммуникативные*: взаимоуважение  *Личностны*е: понимание и принятие значения знаний, мотивы хорошей учебы | Планирование и контроль усилий | Контрольный |
|  | Контроль метания мяча в цель с 6 м. Броски по кольцу произвольно. «За мячом противника». | Контрольный | Контроль эмоциональных реакций во выполнения. | *Познавательные*: понятие «цель», «задачи», «средства»  *Регулятивные*: формирование навыка достижения поставленной цели  *Коммуникативные*: соперничество  *Личностны*е: контроль эмоционального состояния во время выполнения заданий | Планирование и контроль усилий | Контрольный |
|  | Подведение итогов раздела «подвижные игры», контроль знаний техники безопасности, правил игр. «Перестрелка», «Пионербол». | Контрольный | Обобщение полученных ЗУН. Задания на самостоятельное выполнение во время каникул. | *Познавательные*: разнообразие способов решения задач  *Регулятивные*: планирование своих действий в соответствии с условиями реализации задач  *Коммуникативные*: формулировка собственного мнения  *Личностны*е: положительные качества личности, управление эмоциональным состоянием | Самостоятельная организация и выполнение двигательных действий в подвижных играх | Контрольный |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
|  | Техника безопасности в гимнастическом зале. Лазание по канату в три приема.  Повторение двух-трех кувырков вперед, стойки на лопатках прогнувшись. Кувырок назад в группировке. | Вводный, изучения нового | Организация деятельности. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Развитие силы и смелости. | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов решения задач  *Регулятивные:* планирование действий в соответствии с задачей, адекватное восприятие оценки  *Коммуникативные:* формулирование собственного мнения и позиции  *Личностные:*  проявление дисциплинированности | Подтягивание и лазание по канату. Повторение и закрепление пройденного в третьем классе. Техника кувырка назад, самостраховка | Текущий |
|  | ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование 2-3 кувырков вперед, закрепление  кувырка назад. Стойка на лопатках. | Комбинированный | Развитие вестибулярного аппарата, волевых качеств- смелости, настойчивости | *Познавательные:* контроль внутреннего состояния, процесса и результата действий  *Регулятивные:* формирование учебных задач  *Коммуникативные:* использование установленных правил в совместной деятельности  *Личностные:*  проявление качеств личности в групповой работе | Кувырок назад | Текущий |
|  | Лазание по гимнастическому канату в три приема. Совершенствование кувырка назад.  Повторение стойки на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Комбинированный | Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений фронтально и поточно | *Познавательные:* контроль процесса и результата выполнения  *Регулятивные:* адекватная реакция на оценку  *Коммуникативные:* формирование навыков совместной деятельности  *Личностные:*  формирование качеств личности | Самостраховка во время лазания по канату и в кувырке назад | Текущий |
|  | Контроль кувырка назад Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. | Комбинированный | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности позвоночного столба | *Познавательные:* формирование целей и задач  *Регулятивные:* контроль эмоционального состояния  *Коммуникативные:* варьирование позиции и поведения в условиях групповой деятельности  *Личностные:*  формирование личностных качеств дисциплинированности, упорства | Техника выполнения гимнастического моста | Текущий |
|  | Комбинация из изученных акробатических упражнений. Совершенствование стойки на лопатках. лазания по канату. | Комбинированный | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата. Самостраховка. | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов решения задач  *Регулятивные:* планирование собственных действий в зависимости от условий выполняемой задачи  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции своего действия  *Личностные:* формирование волевых качеств личности | Развитие вестибулярного аппарата, силы рук | Текущий |
|  | Равновесие на гимнастическом бревне- опускание и переход на одно колено.  Вскок в сед верхом на гимнастического козла вдоль, перелезание через гимнастического коня поперек. | Изучение нового | Озанкомление с лазанием по канату. Развитие силовых качеств. | *Познавательные:* самостоятельное формулирование проблемы выполнения  *Регулятивные:* использование установленных правил в контроле способов решения  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции своего действия  *Личностные:*  формирование волевых качеств личности | Развитие силовых качеств, координации | Текущий |
|  | Комбинация из изученных акробатических упражнений.  Смешанные висы и упоры на гимнастической стенке, перекладине кольцах. Подтягивание из виса, виса стоя и лежа. | Контрольный | Совершенствование изученных элементов акробатики в комбинации | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* адекватное восприятие оценки  *Коммуникативные:* формирование умения формулировать и отстаивать свое мнение  *Личностные:*  управление эмоциями | Самостоятельному и последовательному выполнению изученных элементов | Контрольный |
|  | Лазание гимнастической стенке, совершенствование подтягивания в разных исходных положениях. | Комбинированный | Развитие ловкости и силы | *Познавательные:* формулирование целей и задач  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации  *Коммуникативные:* использование речи для решения поставленной задачи  *Личностные:*  достижение поставленных целей | Развитие силовых качеств и равновесия | Текущий |
|  | Совершенствование техники лазания по гимнастическому канату в три приема  Комбинация акробатических элементов Эстафеты с элементами акробатики. | Комбинированный | Самостраховка в висах и соскоках. Развитие силовых способностей. | *Познавательные:* формулирование целей и задач  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации  *Коммуникативные:* использование речи для решения поставленной задачи  *Личностные:*  достижение поставленных целей | Развитие силы рук и плечевого пояса | Текущий |
|  | ОРУ с набивными мячами.  Вскок в сед ноги врозь на гимнастического козла  Перелезание через гимнастического коня поперек  Вис согнувшись на гимнастических кольцах. | Комбинированный | Координация усилий в рамках нескольких физических качеств | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов решения  *Регулятивные:* оценивание правильности выполняемых действий  *Коммуникативные:* эмоциональный контроль и саморегуляция в условиях сравнения  *Личностные:*  формирование самодисциплины | Совершенствование физических качеств | Текущий |
|  | Гимнастическая полоса препятствий.  Шаги полки.  Эстафета с элементами акробатики. | Контрольный | Развитие силовых и координационных способностей | *Познавательные:* самостоятельное формулирование проблемы  *Регулятивные:* формирование понимания учебных задач и способов их решения  *Коммуникативные:* использование речи для решения поставленной задачи  *Личностные:*  формирование самодисциплины | Развитие силы и смелости | Текущий |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Наклон вперед из положения сидя на полу.  Подтягивание из виса, виса стоя и лежа.  Шаги польки в парах | Комбинированный | Формирование навыков выполнения упражнения поточно и соблюдения правил безопасности, развитие выносливости | *Познавательные:* самостоятельное формулирование и выделение учебных целей  *Регулятивные:* планирование своих действий в соответствии с поставленными задачами  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  формирование самодисциплины и волевых качеств | Развитие общей и силовой выносливости, координации | Текущий |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подведение итогов раздела, задания на самостоятельные выполнения в домашних условиях. | Контрольный, итоговый | Правила самостоятельного выполнения заданий дома | *Познавательные:* самостоятельное формулирование и выделение учебных целей  *Регулятивные:* планирование своих действий в соответствии с поставленными задачами  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  формирование самодисциплины и волевых качеств | Развитие общей и силовой выносливости, координации. Правилам выполнения упражнений дома. | Контрольный |
| ***Спортивные игры.*** | | | | | | |
|  | Настольный теннис- правила игры, техника безопасности. Подача мяча. Чередование ударов открытой и закрытой сторонами ракетки. Удары по мячу справа и слева. | Изучение нового материала | Ознакомление с правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | *Познавательные:* усвоение понятий и терминов, формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации задач, использование установленных правил  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  проявление положительных качеств личности – любознательности | Знакомство с инвентарем и оборудование правилами игры. Освоение хвата ракетки. Контроль мяча и ракетки, пространственные и временные характеристики ударов. | Текущий |
|  | ОРУ в движении шагом. Серии ударов по мячу справа и слева слета. Подача. | Комбинированный | Развитие пространственной и временной координации | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* планирование действий  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственных действий  *Личностные:* формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Одиночные удары по мячу справа и слева.  Подача мяча. | Текущий |
|  | Совершенствование обмена передач. Розыгрыш мяча, удары по диагонали. Ведение счета. | Комбинированный | Контроль мяча и игровых действий противника | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание и контроль правильности выполнения *Коммуникативные:* формируют умение договариваться в ситуациях столкновения интересов  *Личностные:*  формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Одиночные удары и обмен передачами через сетку. | Текущий |
|  | Учебные игры по правилам.  Ведение счета | Контрольный | Контроль мяча и игровых действий противника | *Познавательные:* корректируют способы решения поставленных задач  *Регулятивные:* контролируют внутреннее эмоциональное состояние  *Коммуникативные:* умение договариваться и распределять функции  *Личностные:*  формирование личностных качеств- взаимоуважения и доброжелательности, культуры соперничества | Контроль мяча и ракетки во фронтальной плоскости | Контрольный |
|  | Гандбол- правила игры, техника безопасности. Ловля мяча с недолетом и перелетом, передача мяча в парах в движении. | Изучение нового материала | Ознакомление с правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | *Познавательные:* усвоение понятий и терминов, формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации задач, использование установленных правил  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  проявление положительных качеств личности – любознательности | Знакомство с инвентарем и оборудование правилами игры. Освоение с гандбольным мячом. |  |
|  | ОРУ с мячами. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола в движении, ведение мяча с изменением скорости ведения. | Комбинированный | Координировать силу броска и угол отскока. | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* планирование действий  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственных действий  *Личностные:* формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Контроль мяча одной рукой, положения и готовности партнера |  |
|  | Многоударное ведение мяча на месте, шаге и бегом по прямой и с изменением направления и скорости движения. Броски мяча по воротам в движении. | Комбинированный | Координировать силу и ритм ударов. | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание и контроль правильности выполнения *Коммуникативные:* формируют умение договариваться в ситуациях столкновения интересов  *Личностные:*  формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Ведение мяча меньшего размера, броски в открытые от вратаря части ворот, с отскоком от пола. |  |
|  | Учебные игры по упрощенным правилам. | Контрольный итоговый | Контроль действий игроков своей и чужой команды, своевременность использования ведений, передач, бросков по воротам. | *Познавательные:* корректируют способы решения поставленных задач  *Регулятивные:* контролируют внутреннее эмоциональное состояние  *Коммуникативные:* умение договариваться и распределять функции  *Личностные:*  формирование личностных качеств- взаимоуважения и доброжелательности, культуры соперничества | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности | Контрольный |
|  | Футбол- правила игры, техника безопасности. Удары внутренней и внешней сторонами стопы, средней частью подъема в парах, остановка подошвой и внутренней стороной стопы. | Изучение нового материала | Ознакомление правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | *Познавательные:* усвоение понятий и терминов, формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации задач, использование установленных правил  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  проявление положительных качеств личности – любознательности | Технические приемы игры | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Ведение мяча бегом с изменением направления остановка мяча подошвой. | Комбинированный | Контроль силы удара по мячу и скорости движения, координация ног | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* планирование действий  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственных действий  *Личностные:* формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Координации усилий, соотношение своих действий с действиями окружающих | Текущий |
|  | Удары по катящемуся мячу после передачи партнера.  Удары в створ ворот с места и разбега. | Комбинированный | Техника удара внутренней, внешней поверхностями стопы, подъёмом. | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание и контроль правильности выполнения *Коммуникативные:* формируют умение договариваться в ситуациях столкновения интересов  *Личностные:*  формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Координация скорости перемещения мяча и игрока, силы удара | Текущий |
|  | Учебные игры. | Контрольный, итоговый | Соблюдение правил игры, сотрудничество и соперничество. Использование изученных элементов в игровой ситуации. | *Познавательные:* корректируют способы решения поставленных задач  *Регулятивные:* контролируют внутреннее эмоциональное состояние  *Коммуникативные:* умение договариваться и распределять функции  *Личностные:*  формирование личностных качеств- взаимоуважения и доброжелательности, культуры соперничества | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности | Контрольный |
|  | Пионербол, перестрелка- правила игр, техника безопасности.  Ловля мяча двумя руками в разных исходных положениях через сетку.  «Мяч в воздухе». | Изучение нового материала | Ознакомление с правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | *Познавательные:* усвоение понятий и терминов, формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации задач, использование установленных правил  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  проявление положительных качеств личности – любознательности | Знакомство с инвентарем и оборудование правилами игры. | Текущий |
|  | ОРУ с набивными мячами. Броски и передачи мяча двумя руками сверху из-за головы, снизу, двумя руками от груди.  Подача одной рукой снизу, сверху по прямой с 4-6 м.  Горячий мяч через сетку. | Комбинированный | Соблюдение правил игры, использование изученных способов в игровой ситуации. | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* планирование действий  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственных действий  *Личностные:* формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Техника и координация бросков. Развитие силы и ловкости. | Текущий |
|  | Подачи и передачи мяча одной и двумя руками сверху и снизу на точность. «Пионербол». | Контрольный | Соблюдение правил игры, сотрудничество и соперничество. Использование изученных элементов в игровой ситуации. | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание и контроль правильности выполнения *Коммуникативные:* формируют умение договариваться в ситуациях столкновения интересов  *Личностные:*  формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Развитие координации и ловкости, координации силы и точности бросков | Контрольный |
|  | Совершенствование подачи, передач и бросков одной и двумя руками на точность. «Перестрелка». | Контрольный | Соблюдение правил игры, сотрудничество и соперничество. Использование изученных элементов в игровой ситуации. | *Познавательные:* корректируют способы решения поставленных задач  *Регулятивные:* контролируют внутреннее эмоциональное состояние  *Коммуникативные:* умение договариваться и распределять функции  *Личностные:*  формирование личностных качеств- взаимоуважения и доброжелательности, культуры соперничества | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности, развитие координации и ловкости, координации силы и точности бросков | Контрольный |
|  | Баскетбол- правила игры, техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении бегом с изменением направления.  Повороты на месте и в движении. | Изучения нового материала | Ознакомление с новыми- инвентарем и оборудованием, правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | *Познавательные:* усвоение понятий и терминов, формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* выполнение действий в соответствии с условиями реализации задач, использование установленных правил  *Коммуникативные:* формулирование вопросов, обращение за помощью  *Личностные:*  проявление положительных качеств личности – любознательности | Знакомство с инвентарем и оборудованием, правилами игры, техническими элементами. Координация силовых и скоростных усилий. | Текущий |
|  | Ловля и передача мяч двумя руками от груди- техника выполнения. Передачи мяча в тройках с перемещениями. «Мяч ловцу» | Комбинированный | Развитие координации. | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* планирование действий  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственных действий  *Личностные:* формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Техника выполнения передачи двумя руками от груди. Правила ловли. | Текущий |
|  | Совершенствование передачи двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу.  «Эстафета баскетболиста» | Комбинированный | Закрепление навыков ловли и передачи | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание и контроль правильности выполнения *Коммуникативные:* формируют умение договариваться в ситуациях столкновения интересов  *Личностные:*  формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Использование элементов игры в парной деятельности | Текущий |
|  | Игра облегченным мячом. | Контрольный | Совершенствование полученных навыков | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание и контроль правильности выполнения *Коммуникативные:* формируют умение договариваться в ситуациях столкновения интересов  *Личностные:*  формирование личностных качеств – доброжелательности, взаимоуважения | Развитие командного духа, соперничества и соревновательности в рамках правил. | Контрольный |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры. | Контрольный | Развитие координационных качеств, равновесия, ловкости, быстроты. | *Познавательные:* корректируют способы решения поставленных задач  *Регулятивные:* контролируют внутреннее эмоциональное состояние  *Коммуникативные:* умение договариваться и распределять функции  *Личностные:*  формирование личностных качеств- взаимоуважения и доброжелательности, культуры соперничества | Координация усилий. | Контрольный |
| ***Легкая атлетика, подвижные игры.*** | | | | | | |
|  | Повороты кругом на месте. ОРУ типа зарядки. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в высоту с бокового разбега.  «Удочка прыжковая» | Изучение нового материала, повторение | Освоение новых видов деятельности, терминов, понятий. Прыжки с ноги на ногу. Разучить технику вертикальных прыжков. | *Познавательные:* усвоение понятий и терминов, общих приемов решения задач  *Регулятивные:* оценивание правильности выполнения действия  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции своего действия  *Личностные:*  контроль эмоционального состояния | Перестроение после расчета. Техника прыжка в высоту с прямого разбега | Текущий |
|  | Закрепление прыжка в высоту с бокового разбега. Метание мяча в вертикальную цель с 6 м.  «Перестрелка» | Комбинированный | Закрепление полученных навыков. | *Познавательные:* самостоятельное решение учебной задачи  *Регулятивные:* планирование учебных действий  *Коммуникативные:* обсуждение учебных задач и способов их решения  *Личностные:*  проявление дисциплинированности | Совершенствование координации усилий в вертикальном прыжке | Текущий |
|  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Метание в цель с 6м. Перестрелка. | Комбинированный | Ознакомление с гимнастической скакалкой | *Познавательные:* поиск необходимых способов решения  *Регулятивные:* оценка и сравнение результатов решения  *Коммуникативные:* взаимодействие для достижения поставленной цели  *Личностные:*  контроль эмоционального состояния | Координация временных и пространственных усилий | Текущий |
|  | Совершенствование контроль прыжка в высоту с бокового разбега. Прыжки через скакалку.  Пионербол. | Контрольный | Совершенствование изученных навыков | *Познавательные:* использование общих приемов решения задачи  *Регулятивные:* оценивание правильности выполнения, контроль эмоционального состояния  *Коммуникативные:* использование речи в регуляции действия  *Личностные:* проявление качеств личности- целеустремленности, упорства | Координация временных и пространственных усилий | Контрольный |
|  | ОРУ с набивными мячами.  Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на гимнастические маты. Прыжок в длину в шаге.  Перестрелка | Комбинированный | Освоение упражнений в новых исходных положениях. Ознакомление с прыжком в длину с разбега. | *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* планирование своих действий в соответствии с поставленными задачами  *Коммуникативные:* формулирование собственного мнения и позиции  *Личностные:* проявление дисциплинированности и трудолюбия | Самостраховка. Совершенствование координации усилий в горизонтальном прыжке | Текущий |
|  | Бег с изменением скорости и направления. Закрепление прыжка в длину с 9-11 шагов на гимнастический мат. Прыжок в длину в шаге.  Пионербол. | Комбинированный | Совершенствование навыков | *Познавательные:* самостоятельный выбор способов решения задач  *Регулятивные:* внесение необходимых корректив действия после выполнения задач  *Коммуникативные:* координация собственной деятельности в соответствии с групповой  *Личностные:* формирование личностных качеств дружелюбия и сотрудничества | Координация временных и пространственных усилий | Текущий |
|  | Бег 2 мин. Совершенствование прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Прыжок в длину с места. Линейные эстафеты. Перестрелка. | Комбинированный | Совершенствование навыков | *Познавательные:* формулирование целей и задач  *Регулятивные:* контроль эмоционального состояния во время выполнения  *Коммуникативные:* умение распределять функции и роли в групповой работе  *Личностные:*  умение отстаивать свою позицию, дружелюбие | Координация пространственных усилий. Развитие быстроты | Текущий |
|  | Контроль техники прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. «Удочка прыжковая» | Контрольный | Техника прыжка в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельное выделение способов решения учебной задачи  *Регулятивные:* контроль эмоционального состояния  *Коммуникативные:* использование речи в формулировании проблемы  *Личностные:*  формирование личностных качеств – дисциплинированности, трудолюбия | Сравнение техники прыжка с «идеальным» выполнением. Способы исправления ошибок | Контрольный |
|  | Бег 4 мин. ОРУ в движении шагом и бегом. Челночный бег 3х10м. с высокого старта. Салки с вариантами. | Контрольный | Развитие координационных способностей | *Познавательные:* самостоятельное выделение и формулирование познавательных целей  *Регулятивные:* внесение необходимых корректив по ходу выполнения задания  *Коммуникативные:* формирование умений договариваться,  *Личностные:*  формирование качества доброжелательности в условиях соревновательной деятельности | Техника поворота «челночного бега» | Контрольный |
|  | Бег с чередование с ходьбой. Высокий старт, стартовый разгон. Метание мяча 150 гр. на дальность с места. Линейные эстафеты с этапами до 30 м. «Чай- выручай» | Комбинированный | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты. Повторение и совершенствование техники метания на дальности | *Познавательные:* использование общих приемов поставленных задач  *Регулятивные:* планирование действий в соответствии с поставленными задачами  *Коммуникативные:* навыки взаимодействия и сотрудничества, распределения и принятия ролей  *Личностные:*  формирование личностных качеств – дисциплинированности, упорства в достижении целей | Развитие соперничества и соревновательности, волевых качеств | Текущий |
|  | Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты с предметами. Бег 30м. с высокого старта  «Пятнашки». | Комбинированный | Совершенствование индивидуальной техники | *Познавательные:* использование общих приемов поставленных задач  *Регулятивные:* планирование действий в соответствии с поставленными задачами  *Коммуникативные:* навыки взаимодействия и сотрудничества, распределения и принятия ролей  *Личностные:*  формирование личностных качеств – дисциплинированности, упорства в достижении целей | Развитие быстроты | Текущий |
|  | Бег 6 мин. Комплекс УГГ. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание из виса стоя. «Перестрелка». | Комбинированный | Развитие и совершенствование изучаемых навыков. Развитие силы | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* оценивание правильности выполняемых действий  *Коммуникативные:* адекватное восприятие результата, умение отстаивать свою позицию  *Личностные:* развитие качеств доброжелательности | Развитие координации, силы | Текущий |
|  | Закрепление техники метание мяча. Линейные эстафеты. Пионербол. | Комбинированный | Совершенствование общей выносливости, координации, быстроты | *Познавательные:* ориентация на разнообразие способов выполнения  *Регулятивные:* варьирование способов решения поставленных задач  *Коммуникативные:* умение договариваться в условиях столкновения интересов  *Личностные:*  развитие волевых качеств | Совершенствование физический качеств- координации, ловкости, выносливости, быстроты. | Текущий |
|  | Бег 8 мин. Бег 60м. с высокого старта. Совершенствование метания на дальность  Пионербол. | Контрольный | Контроль техники и результата | *Познавательные:* использование общих приемов решения поставленных задач  *Регулятивные:* контроль эмоционального состояния, варьирование способов решения поставленных задач  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственной деятельности  *Личностные:* развитие волевых качеств | Развитие общей выносливости, быстроты и координации | Контрольный |
|  | Метание мяча на дальность с места. Салки с мячом. Пионербол. | Контрольный | Контроль техники и результата | *Познавательные:* использование общих приемов решения поставленных задач  *Регулятивные:* контроль эмоционального состояния, варьирование способов решения поставленных задач  *Коммуникативные:* использование речи для регуляции собственной деятельности  *Личностные:*  развитие волевых качеств и доброжелательного отношения | Развитие общей выносливости и координации | Контрольный |
|  | Бег 6 мин. или до 2000м. без учета времени. Подведение итогов учебного года. Правила самостоятельных занятий на открытом воздухе, приема солнечных и воздушных ванн, двигательный режим во время каникул. Индивидуальные задания на летние каникулы. | Контрольный, итоговый | Контроль техники и результата. Освоение и дальнейшее использование полученных знаний и навыков в самостоятельной деятельности | *Познавательные:* поиск необходимой информации, формирование целей и задач, способов решения  *Регулятивные:* планирование своих действий в соответствии с задачами и условиями реализации  *Коммуникативные:* варьирование собственной позиции и поведения в условиях группового общения и совместной деятельности  *Личностные:*  проявление самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей | Самоконтроль и саморегуляция, выбор контрольных упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Освоение и дальнейшее использование полученных знаний и навыков в самостоятельной деятельности | Контрольный |