

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Працила проведения и безопасность.

1. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. 3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу прог раммы. Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлена на: укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания и о физической культуре

Техника безопасности на уроках физической культуры. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. История происхождения ГТО. Нормативы по ГТО.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Рассказывать, что такое физические качества.

Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;

Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Рассказывать историю происхождения ГТО;

Учащиеся получат возможность научиться:

Измерять частоту сердечных сокращений;

Оказывать первую помощь при травмах;

Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности;

Составлять индивидуальный режим дня.

Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике; Гимнастика

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка.Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; Выполнять наклон вперед из положения стоя;

Выполнять подъем туловища за 30с на скорость

Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

Выполнять вис на время;

Проходить станции круговой тренировки;

Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

Лазать по канату;

Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;

Выполнять висы не перекладине;

Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;

Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;

Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получат возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении. Легкая атлетика

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега Зх10,м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;

Выполнять беговую разминку;

Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;

Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

Бегать различные варианты эстафет;

Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;

Метать гимнастическую палку ногой;

Преодолевать полосу препятствий;

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;

Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;

Пробегать 1 км.

Учащиеся получат возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений;

Осваивать технику прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

Описывать технику метания малого мяча;

Осваивать технику метания малого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Подвижные игры

«Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка- защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель»,«Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антмвышибалы», броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, эстафеты.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

Играть в подвижные игры;

Руководствоваться правилами игр;

Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;

Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;

Выполнять броски мяча различными способами;

Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получат возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в ш ровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

Развивать физические качества;

Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; Использовать подвижные игры для активного отдыха

ВЫПУСКНИК ДОЛЖЕН УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контроль  ные  упражнени  я | Уровень | | | | | |
| высоки  й | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивай ие на низкой перекладин е из виса лежа, кол- во раз | 14- 16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143  150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуть ся лбом колен | Коснутьс  я  ладонями  пола | Коснутьс  я  пальнами  пола | Коснутьс я лбом колен | Коснутьс  я  ладонями  пола | Коснутьс  я  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 - 5,8 | 6,7-6,1 | -ч  0  1  ск  Ъо | СТ\  1о  1  о  о | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| Мальчики | | | | |
| 1 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 2 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 |
| 4 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 5 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +4 | +3 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 |
| 7 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 9.00 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса физической культуры 4 класса составлена на основе требований ФГОС НОО, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской Программы курса физической культуры для 1-4 классов В.И. Лях

**Нормативные документы.**

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт.
3. Программы курса физической культуры для 1-4 классов

В.И. Лях.

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

**Цели изучения курса**

**цели:**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального

здоровья.

* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**ЗАДАЧИ:**

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время, личностно-ориентированные, деятельностные подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 4 класса:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

1.**общая характеристика учебного предмета, курса.**

***Основной ролью учебного курса физической культуры в школе*** является достижение обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы, развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»), а так же участие школьников в выполнении нормативов ГТО.

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом на курс физической культуры отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В связи с праздничными днями в 2019-2020 учебном году в 3 классах уроки №91-92,99-100 объединены.

Тема: «Спринтерский бег», «Метание малого мяча».

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | | | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | | |
| **план** | **Факт** | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Тестирование** | | | | Вводный контроль | Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.  Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками». | -Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью | Вводный.  Бег 60 м(сек):  Мальчики «5»-10.4; «4»-11.0, «3»-11.6.  Девочки «5»-11.0, «4»-11.4, «3»-12.0 | §6  Стр77-78 | 03.09 |  | |
| 2 | **Тестирование** | | | | Вводный контроль | ОРУ. Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(40-50 м),*** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоат. упр на здоровье. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение | Вводный.  Прыжки в длину с места(см):  Мальчики «5»-165; «4»-150, «3»-120  Девочки «5»-155, «4»-140, «3»-110 | §6  Стр77-78 | 04.09 |  | |
| 3 | **Спринтер­ский бег** | | | | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег по дистан­ции, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собствмнение. |  | §6  Стр81-82 | 05.09 |  | |
| 4 | **Спринтер­ский бег** | | | | Совершенствования | ОРУ.разминочный бег специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(50-60 м),*** финиширование. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы. | Текущий. Бег 30 м(сек)  Мальчики «5»-5.6; «4»-6.2, «3»-7.0.  Девочки «5»-6.2, «4»-7.0, «3»-8.0 | §6  Стр81-82 | 10.09 |  | |
| 5 | **Низкий стартовый разгон** | | | | Учетный | Разминочный бег, Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Бег на результат ***(60 м).*** Подвижная игра «Разведчики и часовые» | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение | **Текущий. Техника низкого старта***.* | Техника низкого старта | 11.09 |  | |
| 6 | **Эстафетный бег** | | | | Совер-  шенств.  ЗУН | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Игровые эстафеты. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собств мнение. |  | §6  стр. 83 | 12.09 |  | |
| 7 | **Эстафетный бег** | | | | Учетный | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.  Деление на команды.  Эстафета на результат.  Инструктаж по ТБ. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собств мнение. | Текущий  Техника группового старта.  Мальчики 4Х200м;  Девочки 4Х100 м | §6  стр. 83 | 17.09 |  | |
| 8 | **Встречная эстафета** | | | | Совер-  шенств.  ЗУН | Разминка. Беговые упражнения. Упражнения на развития скоростных качеств. Деление на команды. Полоса препятствий в виде эстафеты на время. Встречная эстафета на лидерство.  Инструктаж по ТБ. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собств мнение. |  | §6  стр. 83 | 18.09 |  | |
| 9 | **Прыжок в длину с места** | | | | Учетный | ОРУ в движении. Разминочный бег. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий  Прыжки в длину с места(см):  Мальчики «5»-170; «4»-160, «3»-140  Девочки «5»-160, «4»-150, «3»-130 | §6  Стр84-85 | 19.09 |  | |
| 10 | **Прыжок в длину с разбега** | | | | Комбинированный | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно­силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  | §6  Стр84-85 | 24.09 |  | |
| 11 | **Прыжок в длину с разбега** | | | | Учетный | ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения.  Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ***(1 х 1) с***5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий  Прыжки в длину с разбега(см):  Мальчики «5»-240; «4»-180, «3»-140  Девочки «5»-190, «4»-150, «3»-120 | §6  Стр84-85 | 25.09 |  | |
| 12 | **Ме­тание малого мяча** | | | | Изучение нового материала | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по ТБ | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений |  | §6  стр. 88-89 | 26.09 |  | |
| 13 | **Метание малого мяча** | | | | Совершенствование ЗУН | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств. | **Познавательные**: общеучебные, осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях |  | §6  стр. 88-89 | 1.10 |  | |
| 14 | **Метание малого мяча** | | | | Учетный | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по ТБ.  Спортивные игры (футбол, волейбол). | **Коммуникативные**: взаимодействие, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий  Метание мяча (м): Мальчики «5»-28; «4»-22; «3»-11.  Девочки «5»-14; «4»-10; «3»-6. | §6  стр. 88-89 | 02.10 |  | |
| 15 | **Бег на средние дистанции** | | | | Изучение нового мате­риала | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности |  | §6  стр. 82-83 | 03.10 |  | |
| 16 | **Бег на средние дистанции** | | | | Учетный | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | Вводный контроль.  Бег 1000 м (мин):  Мальчики «5»-5.0; «4»-5.5; «3»-6.0.  Девочки «5»-5.7; «4»-6.0; «3»-6.6. | §6  стр. 82-83 | 08.10 |  | |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 17 | **Бег переменной интенсивности** | | | | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Равномерный бег ***(10 мин).*** Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращат за помощью. |  | §6  стр. 78-79 | 09.10 |  | |
| 18 | **Бег переменной интенсивности** | | | | Комбинированный | Равномерный бег ***(12 мин).***Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы  - выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §6  стр. 78-79 | 10.10 |  | |
| 19 | **Бег переменной интенсивности** | | | | Комбинированный | Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Равномерный бег ***(12 мин).***Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | §6  стр. 78-79 | 15.10 |  | |
| 20 | **Бег переменной интенсивности** | | | | Учетный | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий.  Бег 6 мин. Без учета длины дистанции. | §6  стр. 78-79 | 16.10 |  | |
| 21 | **Бег по пересеченной местности.** | | | | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения  -обращаться за помощью, составлять вопросы. |  | стр. 90  вопросы | 17.10 |  | |
| 22 | **Бег по пересеченной местности.** | | | | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег , ОРУ в движении, Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения  -обращаться за помощью, составлять вопросы. |  | стр. 90  вопросы | 22.10 |  | |
| 23 | **Бег по пересеченной местности.** | | | | Учетный | Разминочный бег ,ОРУ в движении, Равномерный бег ***(17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости. Бег на результат 2 км.  Инструктаж по ТБ. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении  - обращаться за помощью | Текущий.  Бег 2 км без учета времени. | стр. 90  задание | 23.10 |  | |
| 24 | **Бег по пересеченной местности.** | | | | Комбинированный | Разминочный бег ОРУ, Равномерный бег ***(17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли­вости | -Выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | стр. 90  задание | 24.10 |  | |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | | |
| 25 | **Висы. Строе­вые упражне­ния** | | | | Изучение нового мате­риала | ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | -Адекватная мотивация учебной деятельности  -формулировать и удерживать учебную задачу  -использовать общие приёмы решения задач.  - ставить вопросы и обращаться за помощь. |  | §7  стр. 97 | 05.11 |  | |
| 26 | **Висы. Строе­вые упражне­ния** | | | | Учетный | ОРУ на месте, Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Под­вижная игра «Светофор» | **-**Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника | Текущий  Приседание (раз): мальчики «5»-200; «4»-140; «3»-80.  Девочки «5»-130; «4»-80; «3»-67. | §7  стр. 97 | 06.11 |  | |
| 27 | **Висы.** | | | | Комплексный | ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». | - Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации |  | §7  стр. 98 | 07.11 |  | |
| 28 | **Висы.** | | | | Комплексный | ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | - Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий  Прыжки через скакалку за 1 мин (раз): мальчики «5»-90; «4»-70; «3»-45.  Девочки «5»-95; «4»-80; «3»-55. | §7  стр. 103-105 | 12.11 |  | |
| 29 | **Висы.** | | | | Учетный | ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыж­ком». Развитие силовых способностей | -Использовать установленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Текущий  Техника выполнения отжимания (раз): мальчики «5»-22; «4»-16; «3»-8.  Девочки «5»-13; «4»-6; «3»-2. | §7  стр. 103-105 | 13.11 |  | |
| 30 | **Опорный прыжок.** | | | | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения |  | §7  стр. 99-101 | 14.11 |  | |
| 31 | **Опорный прыжок.** | | | | Учетный | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Опорный прыжок через козла.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий  Техника выполнения опорного прыжка | §7  стр. 99-101 | 19.11 |  | |
| 32 | **Опорный прыжок.** | | | | Изучение нового мате­риала | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Опорный прыжок через козла.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения |  | §7  стр. 99-101 | 20.11 |  | |
| 33 | **Опорный прыжок.** | | | | Учетный | Разминочный бег, ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий  Техника выполнения опорного прыжка | §7  стр. 99-101 | 21.11 |  | |
| 34 | **Акробатика** | | | | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей | - Использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  **-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие |  | §7  стр. 105-107 | 26.11 |  | |
| 35 | **Акробатика** | | | | Комплексный | Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных спо­собностей | - Использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  **-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие |  | §7  стр. 105-107 | 27.11 |  | |
| 36 | **Акробатика** | | | | Учетный | Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | - Использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  **-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции | Текущий  Техника выполнения стойки на лопатках. | §7  стр. 107-108 | 28.11 |  | |
| 37 | **Акробатика** | | | | Комплексный | Разминочный бег . ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свои затруднения |  | §7  стр. 107-108 | 03.12 |  | |
| 38 | **Акробатика** | | | | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок».Развитие координационных способностей | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свое мнение | Текущий  Техника выполнения акробатического упражнения. | §7  стр. 108 | 04.12 |  | |
| 39 | **Соединение из 3-4 элементов** | | | | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.  Инструктаж по ТБ. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | стр. 108  вопросы | 05.12 |  | |
| 40 | **Соединение из 3-4 элементов** | | | | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | стр. 108  вопросы | 10.12 |  | |
| 41 | **Соединение из 3-4 элементов** | | | | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие корд.способ. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | стр. 108  задания | 11.12 |  | |
| 42 | **Соединение из 3-4 элементов** | | | | Учетный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способ. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | стр. 108  задания | 12.12 |  | |
| 43 | **Подтягивание из виса и виса лежа** | | | | Соверш. ЗУН | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свое мнение |  | §31  стр. 222-223 | 17.12 |  | |
| 44 | **Подтягивание из виса и виса лежа** | | | | Учетный | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свое мнение | Техника выполнения подтягивания.  Техника выполнения висов, подтягивание в висе (раз): мальчики «5»-10; «4»-8; «3»- 4  Девочки «5»-8 ; «4»-6 ; «3»-2. | §31  стр. 222-223 | 18.12 |  | |
| 45 | **Поднимание туловища из положения лежа** | | | | Учетный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника,  формулировать свое мнение | Максим количество повторений за 1 мин (60 сек)  «Пресс» (раз): мальчики «5»-35; «4»-25; «3»15.  Девочки «5»-35; «4»-20; «3»-12. | §32  стр. 225-229 | 19.12 |  | |
| **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | |
| 46 | **Ведение мяча.** | | | | Изучение нового материала | Правила ТБ при игре в баскетбола . ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | **-**Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование, предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения |  | §8  стр. 109 | 24.12 |  | |
| 47 | **Ведение мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных качеств. Терминология баскетбола |  | §8  стр. 112 | 25.12 |  | |
| 48 | **Ведение мяча.** | | | | Учетный | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Игра с заданиями учителя. Раз­витие координационных качеств. Инструктаж по ТБ. | Текущий.  Техника ведения мяча. | §8  стр. 113 | 26.12 |  | |
| 49 | **Передача мяча.** | | | | Изучение нового материала | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | -Адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки  **-**Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование, предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения |  | §8  стр. 114-115 | 14.01 |  | |
| 50 | **Передача мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини­-баскетбол. Развитие координационных ка­честв. |  | §9  стр. 118-119 | 15.01 |  | |
| 51 | **Передача мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-бас­кетбол. |  | §8  стр. 111-112 | 16.01 |  | |
| 52 | **Передача мяча.** | | | | Учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с мес­та. Игра в мини-баскетбол. | Текущий.  Техника передачи мяча в парах. | §8  стр. 111-112 | 21.01 |  | |
| 53 | **Бросок мяча в кольцо.** | | | | Соверш. ЗУН | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координац. качеств. Инстр по ТБ | -Выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Владеть техникой броска. | §8  стр. 115-116 | 22.01 |  | |
| 54 | **Бросок мяча в кольцо.** | | | | Комбини-  рованный | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координационных качеств. | -Выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Бросок мяча в кольцо с трех положений из 9 попыток: мальчики «5»-4, «4»-3, «3»-2;  Девочки «5»-4, «4»-3, «1». | §8  стр. 115-116 | 23.01 |  | |
| 55 | **Бросок мяча в кольцо.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминка. Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координационных качеств. | -Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Владеть техникой броска. | §8  стр. 115-116 | 28.01 |  | |
| 56 | **Бросок мяча в кольцо.** | | | | Учетный | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра по упрощенным правилам.  Инструктаж по ТБ. | -Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Штрафной бросок из 5 попыток: мальчики «5»-3; «4»-2 ; «3»- 1  Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения | стр. 116  вопросы | 29.01 |  | |
| 57 | **Баскетбол. Игра.** | | | | Изучение нового материала | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. Инструктаж по ТБ. | -Сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **-**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Владеть техникой игры в баскетбол. | §8  стр. 110-111 | 30.01 |  | |
| 58 | **Баскетбол. Игра.** | | | | Соверш. ЗУН | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. Инструктаж по ТБ. | Владеть техникой игры в баскетбол. | §8  стр. 110-111 | 04.02 |  | |
| 59 | **Баскетбол. Игра.** | | | | Учетный | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | Техника игры в баскетбол.  На лидерство команд. | стр. 116  задания | 05.02 |  | |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | |
| 60 | **Стойка игрока.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | -Готовность и способность к саморазвитию  -составлять план и последовательность действий  -использовать знаково-символические схемы |  | §9  стр. 116 | 06.02 |  | |
| 61 | **Стойка игрока.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в волейбол.  Группировка при падении. | Текущий | §9  стр. 118-119 | 11.02 |  | |
| 62 | **Стойка игрока.** | | | | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Игра в волейбол по упрощенным правилам.  Инструктаж по ТБ. | -Готовность и способность к саморазвитию  -составлять план и последовательность действий  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий. Техника основной стойки игрока | §9  стр. 118-119 | 12.02 |  | |
| 63 | **Подача мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | -Искать и выделять необходимую информацию из различных источников  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им  -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | §9  стр. 120-121 | 13.02 |  | |
| 64 | **Подача мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  Инструктаж по ТБ. |  | §9  стр. 120-121 | 18.02 |  | |
| 65 | **Подача мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Медленный бег. ОРУ в движении с мячом. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §9  стр. 120-121 | 19.02 |  | |
| 66 | **Подача мяча.** | | | | Учетный | Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Текущий.  Техника игры в волейбол по упрощенным правилам.  Подача мяча в заданную зону из 5 попыток: мальчики «5»-4; «4»-2 ; «3»- 1  Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения. | §9  стр. 120-121 | 20.02 |  | |
| 67 | **Прием мяча.** | | | | Комбини  рованный | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Прием мяча двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  Инструктаж по ТБ. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §9  стр. 120 | 25.02 |  | |
| 68 | **Прием мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элем.волейбола.  Группировка при падении. |  | §9  стр. 120 | 26.02 |  | |
| 69 | **Прием мяча.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элем.волейбола.  Игра по упрощенным правилам.  Инструктаж по ТБ. |  | §9  стр. 120 | 27.02 |  | |
| 70 | **Прием мяча.** | | | | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ. | -Адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении  -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий. Техника игры в волейбол по упрощенным правилам.  Прием мяча из 5 попыток: мальчики «5»-4; «4»-2 ; «3»- 1  Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения. | §9  стр. 120 | 03.03 |  | |
| 71 | **Игра по упрощенным правилам.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. Разминка (ОРУ в движении с предметом). Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу. Техника перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | -Выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Техника игры в волейбол по упрощенным правилам. | §9  стр. 117-118 | 04.03 |  | |
| 72 | **Игра по упрощенным правилам.** | | | | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. | Текущий.  Оценка техники игры индивидуально. | §9  стр. 117-118 | 05.03 |  | |
| 73 | **Игра по упрощенным правилам.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §9  стр. 117-118 | 10.03 |  | |
| 74 | **Игра по упрощенным правилам.** | | | | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. |  | стр121  вопросы | 11.03 |  | |
| 75 | **Игра по упрощенным правилам.** | | | | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. | Текущий. Техника игры в волейбол по упрощенным правилам.  Оценка техники игры в команде. Оценка игры индивидуально. | стр121  задание | 12.03 |  | |
| **IV** | **Волейбол** | | | | | | | | | | | |
| 76 | **Прямой нападающий удар** | | | | Соревновательный | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Разминка (ОРУ в движении с мячом). Верхняя передача мяча в парах. Эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ. | -Адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности ,самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Техника игры в волейбол. | §3  стр. 40-42 | 17.03 |  | |
| 77 | **Комбинации из освоенных элементов** | | | | Соревновательный | Медленный бег. Разминка (ОРУ с мячом). Беговые упражнения. Учебная игра с заданиями учителя. Моделирование техники освоенных игровых действийи приемов.  Деление на команды. | Умение варьировать техникой в зависимости от ситуации в процессе игровой деятельности. | §3  стр. 42-46 | 18.03 |  | |
| 78 | **Техника перемещений и владения мячом** | | | | Соревновательный | Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин  Инструктаж по ТБ. | Умение взаимодействовать с игроками моделируя тактику игры. | §3  стр. 47-52 | 19.03 |  | |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | **Бег переменной интенсивности** | Изучение нового мате­риала | | | ОРУ. Равномерный бег ***(10 мин).***Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращат за помощью. |  | §3  стр. 52-55 | 01.04 |  | |
| 80 | | **Бег переменной интенсивности** | Комбинированный | | | Равномерный бег ***(12 мин).***Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы  - выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §3  стр. 55-58 | 02.04 |  | |
| 81 | | **Бег переменной интенсивности** | Комбинированный | | | Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Равномерный бег ***(12 мин).***Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | §3  стр. 58-60 | 07.04 |  | |
| 82 | | **Бег переменной интенсивности** | Учетный | | | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий.  Бег 6 мин. Без учета длины дистанции. | §3  стр. 60-62 | 08.04 |  | |
| 83-84 | | **Бег по пересеченной местности.** | Изучение нового мате­риала | | | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения  - составлять вопросы самостоят |  | §3  стр. 62-64 | 09.04  14.04 |  | |
| 85 | | **Бег по пересеченной местности.** | Совершенствование ЗУН | | | Равномерный бег , ОРУ в движении, Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения  -обращаться за помощью, составлять вопросы. |  | §3  стр. 65-66 | 15.04 |  | |
| 86-87 | | **Бег по пересеченной местности.** | Учетный | | | Разминочный бег,ОРУ в движении, Равномерный бег ***(17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости. Бег на результат 2 км.  Инструктаж по ТБ. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении  - обращаться за помощью, составлять вопросы | Текущий.  Бег 2 км без учета времени. | стр. 66  вопросы | 16.04  21.04 |  | |
| 88-89 | | **Бег по пересеченной местности.** | Комбинированный | | | Разминочный бег ОРУ, Равномерный бег ***(в течении 17 мин).***  Бег в гору. Пре­одоление препятствий.  Подвижная игра «Разведчики и часовые».  Развитие выносли­вости. | -Выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | стр. 66  вопросы | 22.04  23.04 |  | |
| 90 | | **Бег по пересеченной местности.** | Совершенствование ЗУН | | | Медленный бег. ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности ***(2 км).*** Переход с бега на ходьбу. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Разви­тие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол) | -Выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | стр. 66  задание | 28.04 |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 91-92 | **Спринтер­ский бег** | | | Совершенствования | | ОРУ. Специальные беговые упражнения, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег по дистан­ции, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собств мнение. |  | §4  стр. 67-68 | 29.04 |  | |
| 93 | **Спринтер­ский бег** | | | Совершенствования | | ОРУ.разминочный бег специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(50-60 м),*** финиширование. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы. | Текущий. Бег 30 м(сек)  Мальчики «5»-5.6; «4»-6.0, «3»-6..2.  Девочки «5»-6.1, «4»-6.4, «3»-6.6 | §4  стр. 68-70 | 30.04 |  | |
| 94 | **Эстафетный бег** | | | Учетный | | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.  Деление на команды.  Эстафета на результат. | Текущий  Техника группового старта.  Мальчики 4Х200м;  Девочки 4Х100 м | стр. 71  вопросы | 06.05 |  | |
| 95 | **Встречная эстафета** | | | Совер-  шенств.  ЗУН | | Разминка. Беговые упражнения. Упражнения на развития скоростных качеств. Деление на команды. Встречная эстафета на лидерство. |  | стр. 71  задание | 07.05 |  | |
| 96-97 | **Прыжок в длину с места** | | | Учетный | | ОРУ в движении. Разминочный бег. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий  Прыжки в длину с места(см):  Мальчики «5»-170; «4»-160, «3»-140  Девочки «5»-160, «4»-150, «3»-130 | §5  стр. 72-75 | 12.05  13.05 |  | |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега** | | | Учетный | | ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения.  Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ***(1 х 1) с***5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить диалоги | Текущий  Прыжки в длину с разбега(см):  Мальчики «5»-240; «4»-180, «3»-140  Девочки «5»-190, «4»-150, «3»-120 | §5  стр. 72-75 | 14.05 |  | |
| 99-100 | **Метание малого мяча** | | | Совершенствование ЗУН | | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. | **Познавательные**: общеучебные, осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях |  | стр. 75  вопросы | 19.05 |  | |
| 101 | **Метание малого мяча** | | | Учетный | | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Подбор разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по ТБ.  Спортивные игры (футбол, волейбол). | **Коммуникативные**: взаимодействие, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий  Метание мяча (м): Мальчики «5»-28; «4»-22; «3»-11.  Девочки «5»-14; «4»-10; «3»-6.. | стр. 75  задание | 20.05 |  | |
| 102 | **Бег на средние дистанции** | | | Изучение нового мате­риала | | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности |  | §30  стр. 217-219 | 21.05 |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |