

**1. Пояснительная записка**

Учебная рабочая программа образовательного курса по предмету «Физическая культура» составлена на основании:

*Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;*

*Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373);*

*Примерной основной образовательной программы начального общего образования, разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования* ***(****одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);*

*Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И.Лях; «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования /Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников* *В.И.Лях; А.А.Зданевич . 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях; А.А.Зданевич . - М.: Просвещение, 2011/.*

*Учебный график на текущий учебный год.*

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

С учётом этих особенностей **целью** данной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

* воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений)
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* формирование двигательных умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта и их использование в практической деятельности;
* воспитание физических качеств, координационных и кондиционных способностей;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

***Результаты изучения учебного предмета***

**Личностные результаты:**

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

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

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

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

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

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способов их исправления;

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

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

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

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

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

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

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Примерной основной образовательной программе начального общего образования и Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 414 ч, из них в I классе - 99 часов, а со II по IV класс - по 105 часа ежегодно.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработанно в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

* Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

* образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
* образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

В ***I классе*** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости.

Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. В настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры. Подвижные игры являются неизменным средством для решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений.

Во ***II классе*** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В ***III классе*** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В ***IV классе***, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделу «Баскетбол» — это игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается в случае неблагоприятных погодных условий уроки по теме «Лыжная подготовка» заменять углубленным освоением упражнений из разделов «Легкая атлетика» и уроками ОФП.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| I. Знания о физической культуре | 3 | 4 | 4 | 4 |
| II. Способы физкультурной деятельности | 4 | 6 | 6 | 6 |
| III. Физическое совершенствование: | 92 | 92 | 92 | 92 |
| 1. Гимнастика с основами акробатики | *16* | *18* | *18* | *18* |
| 2. Легкая атлетика | *20* | *22* | *22* | *24* |
| 3. Лыжные гонки\* | *12* | *12* | *12* | *12* |
| 5. Подвижные игры/спортивные игры | *44* | *43* | *43* | *43* |
| 6. Общеразвивающие упражнения | В содержании соответствующих разделов программы | | | |
| **Итого:** | **99** | **105** | **105** | **105** |

**4. Содержание учебного курса**

**3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* «упором».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

***иметь представление:***

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

***уметь:***

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

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

* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Плавание 25 м | Без учета времени любым способом | | | | | |

* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***демонстрировать уровень физической подготовленности***

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**IV КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

**Способы физкультурной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбег; толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

***Подвижные игры***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам *(«Мини-футбол»).*

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

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

**Общеразвивающие упражнения1**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, в сторону в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале раздела «Легкая атлетика»***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски

теннисного мяча в стенку и ловля его в максималь­ном темпе, из разных исходных

положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

***На материале раздела «Лыжные гонки»***

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

***знать и иметь представление:***

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

***уметь:***

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах легких ушибах и потертостях;

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

* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***демонстрировать уровень физической подготовленности*** (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 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 | Без учета времени любым способом | | | | | |

*Таблица 4*

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся *3 класса***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема урока** | **Кол–во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1.** | ***Основы знаний*** | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний. | 1 |  |  |
| **2.** | ***Лёгкая атлетика*** | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения (СБУ). Высокий старт. | 1 |  |  |
| **3.** | Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. | 1 |  |  |
| **4.** | ***Бег 30 м - выполнение контрольного норматива.*** Высокий старт с последующим ускорением. | 1 |  |  |
| **5.** | ***Бег 60 м - выполнение контрольного норматива.*** Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 |  |  |
| **6-7.** | Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель. | 2 |  |  |
| **8.** | ***Кроссовая подготовка.*** Метание мяча на дальность с места. | 1 |  |  |
| **9.** | ***Прыжок в длину с места – выполнение контрольного норматива.*** Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| **10.** | ***Лёгкая атлетика*** | ***Челночный бег 3х10 м - выполнение контрольного норматива.*** Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| **11.** | ***Наклон вперед - выполнение контрольного норматива.*** Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **12.** | ***Отжимание - выполнение контрольного норматива.*** Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **13.** | ***Упражнения на пресс - выполнение контрольного норматива.*** Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| **14.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Стойки, перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 1 |  |  |
| **15.** | Стойки, перемещения баскетболиста. Остановка шагом. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 1 |  |  |
| **16.** | ***Ловля и передача мяча от груди двумя руками - оценить технику выполнения.*** Перемещения, остановки. | 1 |  |  |
| **17.** | Остановка прыжком, перемещения. Ловля и передача мяча одной от плеча. | 1 |  |  |
| **18.** | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча одной от плеча. | 1 |  |  |
| **19.** | ***Остановки шагом, прыжком - оценить технику выполнения.*** Изученные приемы баскетбола. | 1 |  |  |
| **20.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
| **21.** | ***Ведение мяча на месте – оценить технику выполнения.*** Изученные приемы баскетбола. | 1 |  |  |
| **22.** | Ведение мяча шагом, бегом, правой, левой рукой, с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| **23-24.** | Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 2 |  |  |
| **25.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **26.** | ***Основы знаний*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Основы знаний. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |
| **27.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Остановки, перемещения. Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
| **28.** | Передача отскоком от пола. Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
| **29.** | ***Ловля и передача мяча одной от плеча - оценить технику выполнения.*** Передача отскоком от пола Ведение мяча. | 1 |  |  |
| **30.** | Передача отскоком от пола. Ведение мяча шагом, бегом | 1 |  |  |
| **31.** |  | ***Ведение мяча шагом, бегом – оценить технику выполнения.*** Изученные приемы баскетбола. | 1 |  |  |
| **32-33.** | Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. Тест по теме «Баскетбол». | 2 |  |  |
| **34.** | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые и танцевальные упражнения. Группировки и перекаты в группировке. | 1 |  |  |
| **35-36.** | Кувырок вперед. Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 |  |  |
| **37-38.** | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 |  |  |
| **39.** | ***Кувырок вперед - оценить технику выполнения.*** Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| **40.** | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 |  |  |
| **41.** | ***Стойка на лопатках - оценить технику выполнения.*** Кувырки вперед, назад. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 |  |  |
| **42-43.** | Упражнения в равновесии. Акробатические элементы. | 2 |  |  |
| **44.** | ***Кувырок назад - оценить технику выполнения.*** Упражнения в равновесии. Акробатика. | 1 |  |  |
| **45.** | Преодоление полосы препятствийРазвитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **46.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **47.** | ***Основы знаний*** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. | 1 |  |  |
| **48.** | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | Запрыгивание на горку матов. Акробатика, упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| **49.** | ***Отжимание – выполнение контрольного норматива.*** Акробатика, упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| **50.** | ***Упражнение на пресс - выполнение контрольного норматива.*** Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **51.** | ***Прыжки со скакалкой – выполнение контрольного норматива.*** Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| **52.** | ***Наклон вперед – выполнение контрольного норматива.*** Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| **53.** | Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств. Тест по теме «Гимнастика». | 1 |  |  |
| **54.** | ***Подвижные игры*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры народов Крайнего севера. | 1 |  |  |
| **55.** | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **56.** | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **57.** | ***Лыжная подготовка*** | Кроссовая подготовка. Имитация работы рук. | 1 |  |  |
| **58.** | Кроссовая подготовка. Имитация попеременного лыжного хода. | 1 |  |  |
| **59.** | Кроссовая подготовка. Имитация одновременных лыжных ходов. | 1 |  |  |
| **60.** | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения на лыжах. | 1 |  |  |
| **61.** | Повороты на месте переступанием. Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |
| **62.** | ***Передвижение на лыжах скользящим шагом – оценить технику*** ***выполнения.***  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 |  |  |
| **63.** | Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте переступанием. | 1 |  |  |
| **64.** | ***Повороты на месте переступанием – оценить технику выполнения.*** Передвижение попеременным двушажным ходом. | 1 |  |  |
| **65.** | ***Лыжная подготовка*** | Подъем «лесенкой» и спуск со склона в низкой стойке. Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |
| **66.** | Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |
| **67.** | ***Передвижение попеременным двушажным ходом - оценить технику хода.*** Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |
| **68-69.** | Торможение «плугом». Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски и подъёмы. | 2 |  |  |
| **70.** | ***Подъем «лесенкой» и спуск со склона в низкой стойке - оценить технику выполнения.*** Развитие выносливости. Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |
| **71.** | Торможение «плугом». Спуски и подъёмы. Тест по теме «Баскетбол». | 1 |  |  |
| **72.** | ***Подвижные игры*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры народов Крайнего севера. | 1 |  |  |
| **73.** | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **74-75.** | Подвижные игры народов мира. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. | 2 |  |  |
| **76-77.** |  | Подвижные игры. Развитие физических качеств | 2 |  |  |
| **78.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **79.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний Эстафеты. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **80.** |  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| **81.** | Дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений с воздушными шариками. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| **82-84.** | Подвижные игры с воздушными шариками. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | 3 |  |  |
| **85-87.** | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие физических качеств | 3 |  |  |
| **88.** | Подвижные игры с элементами футбола. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| **89.** | ***Отжимание – выполнение контрольного норматива.*** Подвижные игры. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| **90.** | ***Упражнение на пресс - выполнение контрольного норматива.*** Подвижные игры. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **91.** | ***Лёгкая атлетика*** | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ***Наклон вперед – выполнение контрольного норматива.*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |
| **92.** | ***Прыжок в длину с места - выполнение контрольного норматива.*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |
| **93.** | ***Челночный бег 3х10 м - выполнение контрольного норматива.*** Развитие координации | 1 |  |  |
| **94.** | Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| **95.** | Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| **96.** | ***Бег 30 м - выполнение контрольного норматива.*** Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| **97.** | Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |  |  |
| **98** | ***Бег 60 м - выполнение контрольного норматива.*** Метание мяча. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **99** | ***Прыжок в длину с разбега – оценить технику выполнения.*** Метание мяча. | 1 |  |  |
| **100** | Кроссовая подготовка. Метание мяча. Развитие физических качеств. Комплексный тест. | 1 |  |  |
| **101** | ***Основы знаний*** | Утренняя зарядка. Ее значение для организма. | 1 |  |  |
| **102** |  | Кроссовая подготовка. Метание мяча. Развитие физических качеств. Комплексный тест. | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся *4 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема урока** | **Кол–во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Д/З** | **Дата проведения** |
| **1.** | ***Основы знаний*** | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний. | 1 | Урок усвоения новых знаний | Вводный инструктаж + инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. «Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью». Строевые упражнения. П/И и эстафеты. | Физкульт минутка |  |
| **2.** | ***Лёгкая атлетика*** | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения (СБУ). Высокий старт. | 1 | Урок актуализации знаний и умений | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. П/И «Белые медведи». |  |  |
| **3.** | Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | СУ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Бег с высокого старта. Прыжки по разметкам. П/И «Вызов номеров». | Комплекс ОРУ № 1. |  |
| **4.** | ***Бег 30 м.*** Высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места. | 1 | Контрольный | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Бег 30 м на результат. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места. П/И «День и ночь». |  |  |
| **5.** | ***Бег 60 м.*** Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 | Контрольный | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ № 1. СБУ. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места, с разбега. П/И «Пустое место». |  |  |
| **6-7.** | Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель. | 2 | Комбинированный | Комплекс ОРУ № 2. СБУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель, на дальность. П/И «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ № 2. |  |
| **8.** | ***Кроссовая подготовка.*** Метание мяча на дальность с места. | 1 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ № 2. СБУ. Бег 1000 м на результат. Метание мяча на дальность с места. П/И «Охотники и утки». |  |  |
| **9.** | ***Прыжок в длину с месте .*** Метание мяча в цель. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ № 3. СБУ. Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча в вертикальную цель. П/И «Караси и щука». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **10.** | ***Лёгкая атлетика*** | ***Челночный бег 3х10 м.*** Метание мяча в цель. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ № 3. СБУ. Челночный бег 3х10 м на результат. Метание мяча в вертикальную цель. П/И «Точно в цель». |  |  |
| **11.** | ***Наклон вперед.*** Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ № 3.Наклон вперед на результат. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **12.** | ***Отжимание от пола.*** Развитие физических качеств. | 1 | Контрольный | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.Комплекс ОРУ № 3.Отжимание на результат. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. П/И «Снайпер». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **13.** | ***Упражнения на пресс.*** Развитие физических качеств | 1 | Контрольный | Комплекс упражнений для осанки.Комплекс ОРУ № 3.Упражнения на пресс на результат. Развитие физических качеств. П/И и эстафеты. |  |  |
| **14.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Стойки, перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 1 | Урок актуализации знаний и умений | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.Комплекс ОРУ с теннисным мячом.Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом вперед. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. П/И «Вызов по имени». |  |  |
| **15-16.** | Стойки, перемещения баскетболиста. Остановка шагом. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 2 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Комплекс ОРУ с теннисным мячом.Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом*.* Ловля и передача мяча от груди двумя руками. П/И «Мяч среднему», «Десять передач», «Гонка мячей». | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. |  |
| **17.** | ***Ловля и передача мяча от груди двумя руками.*** Перемещения, остановки. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ № 4.Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, с остановкой по сигналу*.* Ловля и передача мяча от груди двумя руками - оценить технику выполнения. П/И «Передачи мяча в колоне». |  |  |
| **18.** | Остановка прыжком, перемещения. Ловля и передача мяча одной от плеча. | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ № 4.Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча одной от плеча. П/И «Мяч ловцу». |  |  |
| **19.** | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча одной от плеча. | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ № 4.Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча одной от плеча. Комплекс на профилактику плоскостопия. П/И «Мотоциклисты». | Комплекс ОРУ № 4. |  |
| **20.** | ***Остановки шагом, прыжком.*** Изученные приемы баскетбола. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ № 4.Остановки шагом, прыжком - оценить технику выполнения. Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. П/И «Мяч ловцу». |  |  |
| **21-22.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ловля и передача мяча. | 2 | Комбинированный | Комплекс ОРУ № 4.Ловля и передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча. Ведение на месте и в движении. П/И «Подвижная цель». |  |  |
| **23.** | ***Ведение мяча на месте.*** Изученные приемы баскетбола. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ со скакалкой.Ведение мяча на месте – оценить технику выполнения. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передачи мяча.П/И «Защита крепости». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **24.** | Ведение мяча шагом, бегом, правой, левой рукой, с изменением высоты отскока. | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом, бегом, правой и левой рукой, с изменением высоты отскока. Передачи мяча.П/И «Защита крепости». |  |  |
| **25-26.** | Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 2 | Урок коррекции знаний, умений, навыков | Комплекс ОРУ со скакалкой.Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. П/И и эстафеты по выбору детей. | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **27.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 | Урок усвоения новых знаний | «Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения». П/И и эстафеты по выбору детей. |  |  |
| **28.** | ***Основы знаний*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Основы знаний. Прыжки со скакалкой. | 1 | Урок усвоения новых знаний | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. «Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол». Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой |  |  |
| **29.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Остановки, перемещения. Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ловля и передача мяча. | 1 | Урок коррекции знаний, умений, навыков | Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкойЛовля и передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча. Ведение на месте и в движении. П/И «Подвижная цель», «Обгони мяч». | Прыжки со скакалкой |  |
| **30.** | Передача отскоком от пола.  Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча. | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Передача отскоком от пола. Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча одной от плеча. |  |  |
| **31.** | ***Ловля и передача мяча одной от плеча.*** Передача отскоком от пола Ведение мяча. | 1 | Контрольный | Комплекс Норбекова.Ловля и передача мяча одной от плеча - оценить технику выполнения. Передача отскоком от пола Ведение мяча. П/И «Мяч ловцу». |  |  |
| **32.** | Передача отскоком от пола.  Ведение мяча шагом, бегом | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Комплекс Норбекова. Передача отскоком от пола Ведение мяча. П/И «Мяч ловцу». | Комплекс Норбекова. |  |
| **33.** | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | ***Ведение мяча шагом, бегом.*** Изученные приемы баскетбола. | 1 | Контрольный | Комплекс Норбекова.Ведение мяча шагом, бегом – оценить технику выполнения. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передачи мяча.П/И «Мяч капитану». |  |  |
| **34-35.** | Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 2 | Урок коррекции знаний, умений, навыков | Комплекс Норбекова*.* Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. П/И и эстафеты по выбору детей. | Комплекс Норбекова. |  |
| **36.** | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые и танцевальные упражнения. Группировки и перекаты в группировке. | 1 | Урок актуализации знаний и умений | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СУ: повороты на месте по разделениям. Танцевальные упражнения. Комплекс Норбекова. Группировки и перекаты в группировке. П/И «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок?» | Комплекс Норбекова. |  |
| **37-38.** | Кувырок вперед. Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 | Урок актуализации знаний и умений | СУ. Танцевальные упражнения. Комплекс Норбекова. Кувырок вперед в группировке. Комплекс силовых упражнений, тонического стрейчинга. П/И «Парашютисты». |  |  |
| **39-40.** | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 | Комбинированный | СУ: перестроение из одной шеренги в две. Танцевальные упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комплекс упражнений йоги. П/И «Догонялки на марше». | Комплекс Норбекова |  |
| **41.** | ***Кувырок вперед.*** Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств. | 1 | Контрольный | СУ: перестроение из одной колонны в две. Комплекс ОРУ в парах Кувырок вперед - оценить технику выполнения. Стойка на лопатках. Комплекс силовых упражнений,упражнений йоги. |  |  |
| **42.** | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | Комбинированный | Комплекс степ-аэробики. СУ. Кувырок назад, стойка на лопатках. Комплекс силовых упражнений.Комплекс упражнений йоги. П/И «Увертывайся от мяча». | Кувырки, стойка на лопатках. |  |
| **43.** | ***Стойка на лопатках.*** Кувырки вперед, назад. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | Контрольный | Комплекс степ-аэробики. СУ. Кувырок вперед,  назад. Стойка на лопатках оценить технику выполнения. Комплекс силовых упражнений.Комплекс упражнений йоги. П/И «Увертывайся от мяча». |  |  |
| **44-45.** | Упражнения в равновесии. Акробатические элементы. | 2 | Урок актуализации знаний и умений | Комплекс степ-аэробики. СУ. Упражнения в равновесии. Акробатические элементы. Комплекс силовых упражнений.Комплекс упражнений йоги. П/И «Веревочка под ногами». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **46.** | ***Кувырок назад.*** Упражнения в равновесии. Акробатика. | 1 | Контрольный | Комплекс степ-аэробики. СУ. Упражнения в равновесии. Кувырок назад - оценить технику выполнения Акробатические элементы. Комплекс силовых упражнений, йоги. П/И на внимание. |  |  |
| **47.** | Преодоление полосы препятствийРазвитие физических качеств. | 1 | Урок коррекции знаний, умений, навыков | Комплекс степ-аэробики. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **48.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 | Урок усвоения новых знаний | «Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений». П/И и эстафеты по выбору детей. |  |  |
| **49.** | ***Основы знаний*** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. | 1 | Урок усвоения новых знаний | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. «Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **50.** | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | Запрыгивание на горку матов. Акробатика, упражнения в равновесии. | 1 | Комбинированный | СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием. Акробатические элементы, упражнения в равновесии. |  |  |
| **51.** | ***Отжимание от пола.*** Акробатика, упражнения в равновесии. | 1 | Контрольный | Отжимание – на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Акробатические элементы Упражнения в равновесии. Комплекс упражнения тонического стретчинга. |  |  |
| **52.** | ***Упражнение на пресс.*** Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | 1 | Контрольный | Упражнение на пресс - на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Круговая тренировка. Развитие физических качеств. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | Прыжки со скакалкой |  |
| **53.** | ***Прыжки со скакалкой.*** Преодоление полосы препятствий. | 1 | Контрольный | Прыжки со скакалкой – на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление полосы препятствий. Комплекс упражнений йоги. |  |  |
| **54.** | ***Наклон вперед.*** Преодоление полосы препятствий. | 1 | Контрольный | Наклон вперед – на результат. СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление полосы препятствий. Комплекс упражнений йоги. |  |  |
| **55.** | Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств. | 1 | Урок коррекции знаний, умений, навыков | СУ. Комплекс ОРУ в кругу. Преодоление полосы препятствий. Комплекс упражнений йоги. | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **56.** | ***Подвижные игры*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры народов Крайнего севера. | 1 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. СУ. Комплекс упражнений № 5. Подвижные игры «Стрельба с кружением», «Оленьи упряжки». Развитие физических качеств. |  |  |
| **57.** | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 | Урок актуализации знаний и умений | СУ. Комплекс упражнений № 5. Подвижные игры «Стрельба с кружением», «Оленьи упряжки», «Тройной прыжок». Развитие физических качеств. |  |  |
| **58.** | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | СУ. Комплекс упражнений № 5. Подвижные игры «Тройной прыжок», «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток». Развитие физических качеств. | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **59.** |  | Кроссовая подготовка. Имитация работы рук. | 1 | Урок усвоения новых знаний*.* | Беседа о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Кроссовая подготовка. Имитация работы рук лыжных ходов. Силовой комплекс. П/И. | Подготовка лыж. |  |
| **60.** | Кроссовая подготовка. Имитация попеременного лыжного хода. | 1 | Урок усвоения новых знаний*.* | Беседа: «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам». Кроссовая подготовка. Имитация попеременного лыжного хода. Силовой комплекс лыжника. |  |  |
| **61.** | Кроссовая подготовка. Имитация одновременных лыжных ходов. | 1 | Урок комплексного применения знаний и умений*.* | Беседа о требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Кроссовая подготовка. Имитация одновременных лыжных ходов. Силовой комплекс лыжника. |  |  |
| **62.** | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения на лыжах. | 1 |  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Комплекс упражнений «Зарядка лыжника». Надевание и снимание лыж, переноска лыж, передвижение в колонне по учебному кругу. | Имитация работы рук. |  |
| **63.** | Повороты на месте переступанием. Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом Развитие выносливости: прохождение дистанции до 700 м. П/И «Знак качества». Одноопорное скольжение без палок и попеременным скольжением Повороты на месте переступанием. |  |  |
| **64.** | ***Передвижение на лыжах скользящим шагом.***  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Имитация работы рук с палками. Передвижение на лыжах скользящим шагом оценить технику выполнения. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Прохождение дистанции до 1000 м. П/И «Лисята и медвежата». |  |  |
| **65.** | Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте переступанием. | 1 | Контрольный | Имитация работы рук с палками. Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. | Имитация лыжного хода. |  |
| **66.** | ***Повороты на месте переступанием.*** Передвижение попеременным двушажным ходом. | 1 | Урок усвоения новых знаний | Повороты на месте переступанием оценить технику выполнения. Передвижение попеременным двушажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1000 м П/И «Быстрый лыжник». |  |  |
| **67.** | *Лыжная подготовка* | Подъем «лесенкой» и спуск со склона в низкой стойке. Попеременный двушажный ход. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Подъем «лесенкой» и спуск со склона в низкой стойке. Передвижение попеременным двушажным ходом. Прохождение дистанции до 1200 м П/И «Кто быстрее». | Имитация лыжного хода. |  |
| **68.** | Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Попеременный двушажный ход. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Подъем «елочкой» и спуск со склона в низкой стойке. Передвижение попеременным двушажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1500 м |  |  |
| **69.** | ***Передвижение попеременным двушажным ходом.*** Спуски и подъёмы. | 1 | Контрольный | Передвижение попеременным двушажным ходом - оценить технику выполнения. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1500 м П/И «Вызов номеров». | Имитация лыжного хода. |  |
| **70-71.** | Торможение «плугом». Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски и подъёмы. | 2 | Комбинированный | Торможение «плугом». Спуски и подъёмы. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1800 м П/И «Быстрый лыжник». |  |  |
| **72.** | ***Подъем «лесенкой» и спуск со склона в низкой стойке.*** Развитие выносливости. Спуски и подъёмы. | 1 | Контрольный | Подъем «лесенкой» и спуск со склона в низкой стойке - оценить технику выполнения. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2000 м. П/И «Снежный биатлон». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **73.** | ***Прохождение дистанции 1000 м.*** | 1 | Контрольный | Прохождение дистанции 1000 м – на результат. Свободное катание с горки. Игры и эстафеты. |  |  |
| **74.** | ***Подвижные игры*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры народов Крайнего севера. | 1 | Урок актуализации знаний и умений | СУ. Комплекс упражнений № 5. Подвижные игры «Тройной прыжок», «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток». Развитие физических качеств. |  |  |
| **75.** | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | СУ. Комплекс упражнений № 6. Подвижные игры «Ловля оленей», «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток». Развитие физических качеств. | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **76-77.** | Подвижные игры народов мира. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. | 2 | Урок коррекции знаний, умений, навыков | СУ. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Подвижные игры народов мира. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **78-80.** |  | Подвижные игры. Развитие физических качеств | 3 | Комбинированный | СУ. Комплекс упражнений № 6. Подвижные игры «Караси и щука», «Голова и хвост», «Метатели». Развитие физических качеств. | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **81.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний. Игры и эстафеты. | 1 | Урок усвоения новых знаний | «Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **82.** | ***Основы знаний*** | Основы знаний Эстафеты. Развитие физических качеств. | 1 | Урок усвоения новых знаний | «Элементарные соревнования в развитии физических качеств». Эстафеты. Развитие физических качеств. | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **83.** | ***Подвижные игры*** | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры. Развитие физических качеств | 1 | Урок актуализации знаний и умений | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Комплекс ОРУ дыхательной гимнастики Стрельниковой. Подвижные игры «Удочка», «Выжигалы», упражнения с длинной скакалкой. |  |  |
| **84.** | Дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений с воздушными шариками. Развитие физических качеств | 1 | Комбинированный | Дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений с воздушными шариками. Развитие физических качеств. | Дыхательная гимнастика Стрельниковой. |  |
| **85-87.** | Подвижные игры с воздушными шариками. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | 3 | Комбинированный | Комплекс ОРУ дыхательной гимнастики Стрельниковой. Подвижные игры и упражнения с воздушными шариками. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | Дыхательная гимнастика Стрельниковой |  |
| **88-90.** | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие физических качеств | 3 | Комбинированный | Комплекс ОРУ дыхательной гимнастики Стрельниковой. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Пионербол», «Японский мини-волейбол». Развитие физических качеств. | Отжимание, упр-е на пресс. |  |
| **91.** | Подвижные игры с элементами футбола. Развитие физических качеств | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Подвижные игры и упражнения с элементами футбола. Развитие физических качеств. |  |  |
| **92.** | ***Отжимание от пола.*** Подвижные игры. Развитие физических качеств | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Отжимание – на результат. Подвижные игры «Хвост дракона», «Снайпер». | Отжимание, упр-е на пресс |  |
| **93.** | ***Упражнение на пресс.*** Подвижные игры. Развитие физических качеств. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Упражнение на пресс - на результат. Игры по выбору детей. Развитие физических качеств. |  |  |
| **94.** | ***Лёгкая атлетика*** | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ***Наклон вперед.*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Контрольный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **95.** | ***Прыжок в длину с места.*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Контрольный | Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок в длину с места на - результат. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **96.** | ***Челночный бег 3х10 м.*** Развитие координации | 1 | Контрольный | Комплекс упражнений № 7. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м - на результат. Развитие физических качеств. | Прыжки со скакалкой |  |
| **97.** | Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие физических качеств | 1 | Комбинированный | Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **98.** | Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Комплекс упражнений № 7. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств. П/И с бегом. |  |  |
| **99.** | ***Бег 30 м.*** Прыжок в длину с разбега. | 1 | Контрольный | Комплекс упражнений № 7. Специальные беговые упражнения. Бег 30м с высокого старта на результат. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств. | Метание мяча |  |
| **100** | Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. | 1 | Урок систематизации и обобщения знаний и умений | Комплекс упражнений № 8. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. П/И с прыжками. |  |  |
| **101** | ***Бег 60 м.*** Метание мяча. Развитие физических качеств. | 1 | Контрольный | Комплекс упражнений № 7. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Метание мяча. Развитие физических качеств. |  |  |
| **102** | ***Прыжок в длину с разбега*** Метание мяча. | 1 | Комбинированный | Комплекс упражнений № 8. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега оценить технику выполнения. Метание мяча. Развитие физических качеств. | Отжимание, упр-е на пресс |  |

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре в 5 -9 классах*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

•        укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

  обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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 ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации 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 занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). 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 включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,**

**КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

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

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

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

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

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

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

**5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

**VII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.  
      ***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика. (32 ч.)* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.(24 ч.)* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.  
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.  
      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.  
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.  
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
            *Лыжные гонки*.(16 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры* (30 ч.)    
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содерхание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта; метать мяч на дальность. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки) | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на средние дистанции; |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. Знать правила игры. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на средние дистанции; |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Контроль | Контроль техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на средние дистанции; |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 19 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней, средней дистанций. |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 25 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений на брусьях параллельных. |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Обучение технике выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Обучение технике выполнения упражнений на бревне для девочек Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения.  Научиться: технике выполнения упражнений на бревне. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне для девочек. Обучение технике выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; лазать по канату. |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнений на брусьях. |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине. |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине; выполнять силовые упражнения. |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Контроль | Контроль техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на перекладине. |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Контроль | Контроль техники упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| III четверть | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке.  Повороты на месте и в движении. | Вводный | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Научиться: технике попеременного двухшажного хода. |
| 51 |  | Попеременный 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 52 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. | Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. |
| 53 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 54 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 55 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 56 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 57 |  | Попеременный 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 58 |  | Спуски с горы. | Контроль | Контроль овладения техникой спуска с горы | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 59 |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 60 |  | Повороты на месте и в движении. | Комбинированный | Совершенствование техники Поворотов. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 61 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники Попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 62 |  | Повороты на месте и в движении. | Контроль | Контроль техники поворотов на лыжах. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 63 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль прохождения дистанции. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 64 |  | Попеременный 2-х шажный ход.. | Комбинированный | Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование перемещений. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 67 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 68 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 69 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 70 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. |
| 71 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 73 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 74 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 75 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски с ближней дистанции. |
| 76 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 77 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 78 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| IV четверть | | | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Повторить технику безопасности. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 83 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу с различной дистанции | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски с дальних, средних, ближних дистанций. Знать правила игры |
| 84 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 85 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; перемещения, остановки. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. |
| 91 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность. |
| 93 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 95 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. | Контроль | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность; |
| 97 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 99 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |