Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 52 Приморского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии № 52

_____ И.В. Гузаева

Приказ от 31.08.2021 № 68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
46CE31629DD9BC1E695018FC3BC4D3D2BA54D191
Владелец: Гузаева Ирина Владимировна
Действителен: с 20.01.2021 до 20.04.2022

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 4-х классов

Срок реализации: 1 год

Составители:
Тимофеев А. В., Рябкова М. П., Орлов К.И.,
учителя физической культуры
ГБОУ гимназии № 52
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373;
- ✓ Программа «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013);
- ✓ Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназии № 52 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденная приказом от 25.05.2020 № 54, с изменениями от 30.04.2021.

2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

3. В соответствии с учебным планом, годовым календарным графиком гимназии на учебный год рабочая программа рассчитана в 3-х классах на 102 ч., 34 учебных недели (3 ч. в неделю).

4. Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник:
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Лях В. И.
М.: Просвещение.

5. Планируемые результаты.
К концу года учащийся должен:

знать технику безопасности на уроках физической культуры;
знать историю возникновения физической культуры;
понимать связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками;
знать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
знать основные способы передвижений человека;
знать правила поведения на уроках физической культуры;
иметь сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке.
уметь составить режим дня;
уметь составить и выполнить комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток;
знать терминологию игры в баскетбол и волейбол.
знать правила игры в баскетбол и волейбол.
знать разметку баскетбольной и волейбольной площадок;
уметь организовать и провести подвижные игры во время прогулок и каникул.

6. В системе уроков, реализующих данную программу, представлены: комбинированные уроки, уроки с оздоровительной направленностью, уроки с образовательной направленностью, уроки с воспитательной направленностью.
Материально-техническое обеспечение программы:
Спортивные снаряды и спортивный инвентарь:
деревянные скамейки, маты, волейбольные и баскетбольные мячи, сетка для пионербола и волейбола, шведские стенки, скакалки и обручи, теннисные мячи, мостик гимнастический подпружиненный, маты гимнастические, бревно гимнастическое, турники, канат для лазания, стойки и планка для прыжков в высоту, облегчённые резиновые мячи.
Музыкальный центр.

7. Система оценки достижения планируемых результатов.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводятся согласно положению о промежуточной аттестации учащегося и осуществлении текущего контроля их успеваемости в ГБОУ гимназия № 52 Приморского района Санкт-Петербурга.

Особенностью контроля по предмету является дифференцируемый подход (создание условий для выбора выполняемых заданий, посильных для учащегося, разноуровневость контроля и обучения с учётом индивидуальных особенностей школьника), (к достижению цели учащиеся идут разными путями). Этими методическими идеями обусловлены принципы контролирующе-оценочной деятельности.

Освоение предмета предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения физической культуре в третьем классе. Качественная оценка достижения предметных результатов ведется в ходе текущего оценивания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыка-

ние приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (30 ч.).

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Кроссовая подготовка**:**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч.).

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (42 ч.).

Правил проведения подвижных игр. Определение целей и задач, решающихся во время игры. Отработка навыков в игровой форме.

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Пятнашки».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы».

На материале подвижных игр с элементами волейбола и баскетбола: «Не урони мяч», «Не дай поймать мяч», «Попробуй унеси», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Снайперы», «Обстрел».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Наименование тем, разделов, модулей	Всего часов
1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24+6
2	Гимнастика с элементами акробатики	12+12
3	Подвижные игры	42
4	Повторение	6
	Итого:	102

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока.	Тип/форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
1.	л\а. Инструктаж по ТБ на уроках по л\а. Эстафетный бег.	лекция		Знать правила ТБ по л\а. Уметь выполнять бег с высокого старта.	Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
2.	л\а. Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м	групповой		Знать, как выполнять бег на 60м. Иметь представление влияния л\а на здоровье.	Осваивать технику высокого старта самостоятельно.
3.	л\а. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	командный		Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
4.	л\а. Влияние л\а на здоровье. Высокий старт, бег с ускорением 60м.	Лекция групповой		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья.
5.	л\а. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Влияние л/а на различные системы организма.	командный игровой		Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

				максимальной скоростью до 60 м	
6.	л\а. Бег 60м на результат. Развитие скорости.	зачет		Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать спец. Беговые упражнения на развитие скорости.	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.
7.	л\а. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ОРУ.	индивидуальный		Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью до 60 метров	Ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью.
8.	л\а. Прыжок в длину с 10-15 шагов разбега. Игры.	индивидуальный		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. 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 с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

					терминологией.
9.	л\а. Метание малого мяча в даль. Развитие скоростно-силовых качеств.	индивидуальный		Уметь метать в даль. Развивать скоростно-силовые качества.	Описывать технику метаний. Осваивать ее самостоятельно.
10.	Тестирование метания мяча на дальность	зачет		Знать, как проходит тестирование метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель. проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
11.	л\а. Прыжок в длину с разбега. Метания в горизонтальную цель и на дальность	групповой		Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель, в даль.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
12.	л\а. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.
13.	л\а. Бег 1000м Аэробная выносливость.	групповой		Овладеть техникой бега на дистанции 1000м	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада-

					чами и условиями коммуникации. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «футбол».
14.	л\а. ОРУ. Развитие выносливости.	групповой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.
15.	л\а. Бег 1500м.	групповой		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
16.	л\а. Равномерный бег 6мин. Подвижные игры.	игровой		Осваивать технику бега различными способами.	Уметь 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.
17.	л\а. Чередование бега с ходьбой до 10мин. (кроссовая подготовка)	групповой		Знать как правильно чередовать ходьбу и бег и правила подвижных игр.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познава-

					тельные цели, находить и выделять необходимую информацию.
18.	л\а. Равномерный бег 10мин. Подвижные игры. (кроссовая подготовка)	игровой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
19.	л\а. Равномерный бег до 12мин. (кроссовая подготовка)	групповой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20.	л\а. Развитие выносливости. Подвижные игры. (кроссовая подготовка)	игровой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
21.	л\а. Равномерный бег 12мин. Чередование бег с ходьбой. (кроссовая подготовка)	групповой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
22.	л\а. Бег 2000м. (кроссовая подготовка)	групповой		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сер-	Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и обо-

				дечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	рудования, организации мест занятий.
23.	Техника челночного бега	индивидуальный		Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Эффективно сотрудничать, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Технично выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки».
24.	Тестирование челночного бега 3х10 м	зачет		Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
25.	Т/Б на уроках гимнастики, Гимнастика. Строевые упражнения.	групповой		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
26.	Гимнастика. Висы.	индивидуальный		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять

					наиболее эффективные способы достижения результата.
27.	Гимнастика. Висы. ОРУ без предмета.	групповой		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
28.	Гимнастика. ОРУ с гантелями. Мост из положения лежа на полу.	командный		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
29.	Гимнастика. Опорный прыжок.	индивидуальный		Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
30.	Гимнастика. Опорный прыжок.	индивидуальный		Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

					акробатических упражнений. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
31.	Гимнастика. Опорный прыжок.	индивидуальный		Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
32.	Гимнастика. Опорный прыжок.	индивидуальный		Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
33.	Гимнастика. Опорный прыжок.	индивидуальный		Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
34.	Акробатика. ОРУ в движении. Кувырок вперед.	командный		Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на координа-	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

				цию.	Выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание.
35.	Акробатика. Кувырок вперед.	командный		Уметь выполнять кувырок вперед.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач и определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
36.	Акробатика. Кувырок назад. Эстафеты с элементами акробатики	командный		Знать технику кувырка назад, уметь выполнять эстафеты с элементами акробатики	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка».
37.	ТБ. Стойка б\б. Ведение б\б мяча на месте.	групповой		Научиться выполнять ведение б\б мяча на месте. Уметь выполнять остановку прыжком, выполнять передачу двумя руками от груди.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Моделировать технику игровых действий и приемов.
38.	б\б. Передвижения игроков. Ведение мяча «змейкой». Ловля и броски б\б мяча в парах.	групповой		Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
39.	б\б. Остановка прыжком. Броски б\б мяча двумя руками из-за головы.	групповой		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
40.	б\б. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	групповой, лекция		Знать терминологию баскетбола. Знать правила игры в баскетбол.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

				Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол	
41.	б\б. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	групповой, лекция		Знать терминологию баскетбола. Знать правила игры в баскетбол. Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
42.	б\б. Броски в кольцо от груди.	командный		Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
43.	б\б. Ведение мяча с изменением скорости.	командный		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
44.	б\б. Ведение мяча с	командный		Излагать правила и условия	Умение характеризовать, выполнять зада-

	изменением скорости.			проведения игр в баскетбол. Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости.	ние в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
45.	б\б. Ведение ведущей и не ведущей руками.	командный		Научиться выполнять ведение правой и левой руками на месте и в движении, технике ведения мяча.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
46.	б\б. Ведение ведущей и не ведущей руками.	командный		Научиться выполнять ведение правой и левой руками на месте и в движении, технике ведения мяча.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
47.	б\б. Броски одной рукой от плеча.	групповой		Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Моделировать технику игровых действий и приемов.
48.	б\б. Броски и ловля б\б мяча в движении и прыжках.	групповой		Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Моделировать технику игровых действий и приемов.
49.	Волейбол. ТБ по во-	лекция		Научиться правильно вести	Применять правила подбора одежды для

	лейболу.			себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности.
50.	в\б. Стойка игрока. Верхняя передача на месте	Групповой		Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
51.	в\б. Стойка игрока. Верхняя передача на месте	Групповой		Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
52.	в\б. Перемещения в стойке. Подвижная игра с элементами волейбола.	игровой		Научится правильно выполнять стойку волейболиста, перемещаться по площадке в правильной стойке. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
53.	в\б. Подвижная игра с элементами волейбола. ОФП.	игровой		Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
54.	в\б. Верхняя передача в парах. Подвижная	игровой		Научиться качественно выполнять – техника приема и	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий

	ирга с элементами волейбола.			передачи мяча в парах	и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
55.	в\б. Верхняя передача в парах. Подвижная ирга с элементами волейбола.	игровой		Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
56.	в\б. Нижняя передача. Игра в Пионербол.	игровой		Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
57.	в\б. Нижняя передача. Игра в Пионербол.	игровой		Научиться выполнять нижнюю передачу. Научиться правильно играть в пионербол.	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
58.	в\б. Верхняя и нижняя передачи. Игра в Пионербол.	игровой		Научиться выполнять верхнюю и нижнюю передачи. Научиться правильно играть в пионербол.	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
59.	в\б. Верхняя и нижняя передачи. Игра в Пионербол.	игровой		Научиться выполнять верхнюю и нижнюю передачи. Научиться правильно играть в пионербол.	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости

					от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
60.	в\б. Верхняя и нижняя передачи. Игра в Пионербол.	игровой		Научиться выполнять верхнюю и нижнюю передачи. Научиться правильно играть в пионербол.	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
61.	в\б. Нижняя передача через сетку. Игра в Пионербол.	игровой		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
62.	в\б. Нижняя передача через сетку. Игра в Пионербол	игровой		Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б.
63.	в\б. Нижняя подача. Игра в Пионербол.	игровой		Научиться технике приема и передачи мяча, технике прямой нижней подачи.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
64.	в\б. Верхняя и нижняя передачи через сетку. Пионербол.	игровой		Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться выполнять верхнюю передачу через сетку. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.

65.	в\б. Нижняя подача через сетку.	командный		Научиться технике прямой нижней подачи через сетку.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
66.	в\б. Нижняя подача через сетку.	командный		Научиться технике прямой нижней подачи через сетку.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
67.	в\б. Нижняя подача через сетку.	командный		Научиться технике прямой нижней подачи через сетку.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
68.	в\б. Игра в Пионербол с элементами волейбола.	командный		Играть в пионербол с элементами волейбола.	Использовать игру пионербол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
69.	в\б. Игра в Пионербол с элементами волейбола.	командный		Научиться игре в пионербол с элементами волейбола.	Использовать игру пионербол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
70.	в\б. Нижняя прямая подача. Игра в «Пионербол».	командный		Научиться технике прямой нижней подачи через сетку.	Использовать игру пионербол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий

					и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
71.	в\б. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Игра в «Пионербол».	командный		Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой, передавать мяч через сетку партнеру. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
72.	в\б. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Игра в «Пионербол».	командный		Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой, передавать мяч через сетку партнеру. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
73.	в\б. Перемещение в стойке. Игра в «Пионербол»	командный		Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности.
74.	в\б. Верхняя передача – зачет. Игра в «Пионербол»	командный зачет		Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. Осваивать технику верхней передачи. Выполнять верхнюю передачу на зачет.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
75.	в\б. Верхняя передача – зачет. Игра в «Пионербол»	командный		Осваивать технику верхней передачи. Выполнять верхнюю передачу на зачет.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий

				Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
76.	в\б. Нижняя передача – зачет. Игра в «Пионербол»	командный		Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. Осваивать технику нижней передачи. Выполнять нижнюю передачу на зачет.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
77.	в\б. Нижняя передача – зачет. Игра в «Пионербол»	командный		Осваивать технику нижней передачи. Выполнять нижнюю передачу на зачет. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
78.	в\б. Нижняя подача – зачет. Игра в «Пионербол»	командный		Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.
79.	Гим-ка. Строевые упражнения. Висы. ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	Лекция.групповой		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и сформулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
80.	Гим-ка. Опорный прыжок. Лазания по канату. ОРУ.	индивидуальный		Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату, строевые	Ставить, формулировать и решать проблемы. Осуществлять итоговый и пошаговый

				упражнения.	контроль по результату. Задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.
81.	Гим-ка. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок.	групповой		Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Ставить и формулировать проблемы. Использовать установленные правила в контроле способа решения. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .
82.	Гим-ка. Равновесия. Упражнения на бревне.	индивидуальный		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
83.	Гим-ка. Лазания по канату. Комплекс упражнений на бревне.	групповой		Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений на канате и комбинаций на бревне. Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов на бревне.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
84.	Гим-ка. ОФП. Лазания по канату.	индивидуальный групповой		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций .Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; опреде-

					лять наиболее эффективные способы достижения результата .Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
85.	Гим-ка. Значение гимнастических упр для сохранения правильной осанки. Упражнения со скакалкой.	Лекция групповой		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения составления комплексов упражнений.
86.	Гим-ка. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках	групповой		Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
87.	Гим-ка. Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики	групповой		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о рас-

					пределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.
88.	л\а. Прыжок в высоту. Инструктаж по л\а.	Лекция индивидуальный		Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Знать ТБ на уроках по л\а.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
89.	л\а. Метания в цель.	групповой		Описывать технику метания	Осмысление техники выполнения разучи-

	ОРУ на развитие скорости.			малого мяча.	ваемых заданий и упражнений 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 управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
90.	л\а. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	Групповой		Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
91.	л\а. Высокий старт – техника.	командный		Научиться высокому старту.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
92.	л\а. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	Групповой		Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.

93.	Акробатика. ОРУ в движении. Кувырок вперед.	командный		Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на координацию.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание.
94.	Акробатика. Кувырок вперед.	командный		Уметь выполнять кувырок вперед.	Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач и определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
95.	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	командный		Знать технику кувырка вперед и назад, уметь выполнять эстафеты с элементами акробатики. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка».
96.	л\а. Линейная эстафета. Метание теннисного меча в даль.	соревновательный		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Качества быстроты и выносливости при линейной эстафете. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
97.	Повторение				
98.	Повторение				

99.	Повторение				
100	Повторение				
101	Повторение				
102	Повторение				