

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

*Учащиеся должны знать*:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

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

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

Социально-психологические основы

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

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

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

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

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Календарно-тематическое поурочное планирование**

**учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Оборудование** | **Виды деятельности**  **обучающихся**  **Формы контроля** | **Требования к уровню подготовки обучающихся по ФГОС (УУД)** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (12 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | 02.09.19 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага  Игра «Шишки, желуди, орехи» |  | **Ходьба**с изменением длины и частоты шага. **Выполнение** команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»**Ходьба** через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра | **Личностные УУД:**  осмысление значимости занятий легкой атлетикой в формировании морально-волевых и двигательных способностей  **Регулятивные УУД:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)  **Коммуникативные УУД:**  активное участие в совместной работе, умение договариваться друг с другом  **Познавательные УУД:**  поиск и выявление эффективных способов решения учебно-практических задач  обогащение двигательного опыта, овладение рациональной техникой движения  **Предметные УУД:**  овладение легкоатлетическими видами спорта (бег, ходьба, прыжки и метания) |
| 1.2 | 03.09. | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. |  | **Ходьба** через несколько препятствий.**Бег** с максимальной скоростью *(30, 60 м)* |  |
| 1.3 | 05.09. | Бег с изменением направления. Бег на скорость  Игра «Смена сторон» |  | **Бег** с изменяющимся направлением во время передвижения. **Бег** с максимальной скоростью *(30, 60м)* |  |
| 1.4 | 9.09. | Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета  Игра «Кот и мыши» | секундомер | **Выполнение** беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений |  |
| 1.5 | 10.09. | Бег на результат 60 м. Круговая эстафета  Игра «Невод» | секундомер | **Выполнение** беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений |  |
| 1.6 | 12.09. | Челночный бег 4х9 м | секундомер | **Овладение** техникой челночного бега |  |
| 1.7 | 16.09. | Прыжок в длину с разбега  Игра «Зайцы в огороде» | рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям | **Прыжки**на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с разбега, согнув ноги |  |
| 1.8 | 17.09. | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Игра «Волк во рву» |  |  |  |
| 1.9 | 19.09 | Прыжки в длину с разбега, с места |  |  |  |
| 1.10 | 23.09. | Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание в цель с 4-5 м  Игра «Невод» | мишень  теннисный мяч | **Метание** теннисного мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега |  |
| 1.11 | 24.09. | Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м  Игра «Третий лишний» | мишень  теннисный мяч | **Метание** теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом |  |
| 1.12 | 26.09. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние  Игра «Охотники и утки» | теннисный мяч | **Метание** теннисного мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега |  |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка (11 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | 30.09 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) |  | Равномерный **бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой | **Личностные УУД:**  достижение максимального результата при выполнении учебной задачи  **Регулятивные УУД:**  контролирование волевых усилий в процессе выполнения учебной задачи  **Коммуникативные УУД:**  активное участие в коллективном обсуждении понятия кроссовая подготовка  **Познавательные УУД:**  Значение и применение данного вида спортивной деятельности (подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам)  **Предметные УУД:**  овладение различными видами бега |
| 2.2 | 01.10 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)  Игра «Салки на марше» |  | Равномерный **бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.3 | 03.10 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)  Игра «Салки на марше» |  | Равномерный **бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.4 | 7.10. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба)  Игра «День и ночь» |  | Равномерный **бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.5 | 8.10. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).  Игра «День и ночь» |  | Равномерный**бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.6 | 10.10 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире» |  | Равномерный **бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.7 | 14.10 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире» |  | Равномерный**бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.8 | 15.10. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) |  | Равномерный**бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.9 | 17.10. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) |  | Равномерный **бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 2.10 | 21.10 | Кросс 1 км по пересеченной местности  Игра «Охотники и зайцы» |  | **Бег** на дистанцию 1000 м |  |
| 2.11 | 22.10 | Спортивные соревнования «Самый сильный, быстрый, ловкий» | спортивный инвентарь |  |  |
| **Раздел 3. Подвижные игры на основе футбола (12 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 3.1 | 24.10 | Приёмы игры в мини-футболе: стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега |  | Правила техники безопасности во время игры «Футбол»  **Расположение и перемещение** игроков во время игры «Футбол» | **Личностные УУД:**  установление значимости результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов  **Регулятивные УУД:**  умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время  овладения подвижными играми  **Коммуникативные УУД:**  проявление взаимодействия со сверстниками в процессе игровой деятельности с целью достижение поставленной цели  **Познавательные УУД:**  совершенствование тактических приемов необходимых в игре «Футбол»  **Предметные УУД:**  овладение спортивной игрой «Футбол» |
| 3.2 | 04.11. | Приёмы игры в мини-футболе: ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, передача на точность следующему ученику | футбольный мяч | Упражнения на координацию движений |  |
| 3.3 | 05.11. | Отработка приёмов игры в мини-футболе | футбольный мяч |  |  |
| 3.4 | 07.11. | Ведения мяча, передачи мяча  партнёру и приёма мяча от партнёра | футбольный мяч | **Совершенствование** техники ведения мяча, передачи и приема мяча |  |
| 3.5 | 11.11. | Ведения мяча, передачи мяча  партнёру и приёма мяча от партнёра | футбольный мяч |  |  |
| 3.6 | 12.11. | Приёмы игры в мини-футболе: пас ногой, остановка мяча ногой | футбольный мяч | **Совершенствование** техники передачи и приема мяча, остановка мяча ногой |  |
| 3.7 | 14.11. | Приёмы защиты ворот  Ведение мяча и удар по воротам | футбольный мяч | Основные способы **защиты** ворот: подкат мяча и вынос мяча. |  |
| 3.8 | 18.11. | Совершенствование ударов внутренней стороной стопы по мячу | футбольный мяч | **Удары** правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема стопы, носком, удары по летящему мячу |  |
| 3.9 | 19.11. | Спортивные игры на базе футбола: «Гонка мячей». «Метко в цель», «Слалом с мячом» | футбольный мяч | **Совершенствование** техники владения футбольным мячом в процессе подвижных игр.  Учебная игра «Мини-футбол» |  |
| 3.10 | 21.11 | Спортивные игры на базе футбола: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» | футбольный мяч |  |  |
| 3.11 | 25.11. | Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам | футбольный мяч |  |  |
| 3.12 | 26.11. | Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам | футбольный мяч |  |  |
| **Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 4.1 | 28.11 | Строевые команды, упражнения. Упражнения в равновесии |  | **Освоение**строевых команд («Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!») и упражнений  **Выполнение** акробатических упражнений на равновесие | **Личностные УУД:**  учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики  **Регулятивные УУД:**  планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  оценивание правильности выполнения двигательных действий  **Коммуникативные УУД:**  умение устанавливать рабочие отношения с учителем и сверстниками, эффективно сотрудничать с целью достижения определенного результата  **Познавательные УУД:**  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики  **Предметные УУД:**  выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне |
| 4.2 | 02.12. | Кувырок вперед, кувырок назад | мат  гимнастический | **Выполнение** кувырка назад до упора на коленях и до упора присев |  |
| 4.3 | 03.12 | Стойка на лопатках | мат  гимнастический | **Выполнение** аккробатических упражнений – стойки на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально |  |
| 4.4 | 05.12 | Мост из положения лежа на спине | мат  гимнастический | Технику**выполнения** гимнастического моста из положения лежа на спине |  |
| 4.5 | 09.12. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги | перекладина гимнастическая (пристеночная**)** | На низкой перекладине **вис**завесом,**вис** на согнутых руках, согнув ноги. |  |
| 4.6 | 10.12 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе | стенка  гимнастическая | На гимнастической стенке**вис** прогнувшись, **поднимание** ног в висе, **подтягивание** в висе |  |
| 4.7 | 12.12. | Сдача контрольного норматива - висы на низкой и высокой перекладине | перекладина гимнастическая (пристеночная**)** | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения висов. |  |
| 4.8 | 16.12. | Упражнения с гимнастической палкой | палка  гимнастическая | Комплекс упражнений с гимнастической палкой |  |
| 4.9 | 17.12. | Прыжки через короткую скакалку с изменением темпа прыжков и вращения | скакалка детская | **Прыжки** через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой |  |
| 4.10 | 19.12. | Подвижные игры и упражнения со скакалкой |  | **Совершенствование** прыжков через скакалку в подвижных играх |  |
| 4.11 | 23.12. | Сдача контрольного норматива – прыжок через скакалку |  | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения прыжков через скакалку |  |
| 4.12 | 24.12 | Лазание по гимнастической скамейке в различных положениях | Скамейка  гимнастическая жесткая  (длиной  4 м) | **Лазание** по гимнастической стенке |  |
| 4.13 | 26.12. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук | стенка  гимнастическая | **Передвижение** по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре с одновременным перехватом рук и перестановкой рук |  |
| 4.14 | 14.01. | Лазание по канату | канат  для лазанья | **Лазание** по канату в три приема |  |
| 4.15 | 16.01 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине  Отжимание | перекладина гимнастическая (пристеночная**)** | **Подтягивание**: на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой – (девочки)  Отжимание |  |
| 4.16 | 20.01. | Сдача контрольного норматива – подтягивание мальчики, отжимание – девочки | перекладина гимнастическая (пристеночная**)** | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения подтягивания и отжимания |  |
| 4.17 | 21.01 | Опорный прыжок (вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук) | мат  гимнастический | **Спрыгивание и запрыгивание** на маты |  |
| 4.18 | 23.01. | Сдача контрольного норматива по опорному прыжку | мат  гимнастический | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения опорного прыжка |  |
| **Раздел 5.  Подвижные игры на основе баскетбола (13 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 5.1 |  | Выполнение стойки баскетболиста и перемещение в стойке  Игра "Карусель" |  | Правила техники безопасности во время игры «Баскетбол»  **Расположение и перемещение** игроков во время игры | **Личностные УУД:**  установление значимости результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов  **Регулятивные УУД:**  умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время  овладения подвижными играми  **Коммуникативные УУД:**  проявление взаимодействия со сверстниками в процессе игровой деятельности с целью достижение поставленной цели  **Познавательные УУД:**  совершенствование тактических приемов необходимых в игре «Баскетбол»  **Предметные УУД:**  овладение спортивной игрой «Баскетбол» |
| 5.2 | 27.01. | Приёмы в баскетболе: перемещение игрока (бег лицом, спиной вперед; приставными шагами правым и левым боком), остановка прыжком с двух шагов |  | **Совершенствование**способов перемещения игроков во время игры «Баскетбол» |  |
| 5.3 | 28.01. | Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой  Игра "Попади в ворота" | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники ведения мяча |  |
| 5.4 | 30.01. | Ведение мяча правой и левой рукой в движении  Игра «Овладей мячом» | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру |  |
| 5.5 | 03.02. | Ведение мяча с изменением направления и скорости  Игра «Гонка мячей по кругу» | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники ведение мяча с изменением направления и скорости |  |
| 5.6 | 04.02. | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники ведение мяча с изменением высоты отскока мяча |  |
| 5.7 | 06.02. | Ведение мяча на месте, в движении | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники ведения мяча |  |
| 5.8 | 10.02. | Бросок мяча партнеру двумя руками от груди  Игра «Перестрелка» | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техникивладения мячом (ловля и бросок мяча партнеру, бросок мяча в кольцо) |  |
| 5.9 | 11.02 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди | баскетбольный мяч |  |  |
| 5.10 | 13.02. | Ловля и передача мяча на месте и в движении  Игра «Снайперы» | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру |  |
| 5.11 | 17.02 | Спортивные игры на  базе баскетбола: «Мяч ловцу!», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Перестрелка» | баскетбольный мяч | **Совершенствование** техники владения баскетбольным мячом в процессе подвижных игр.  Учебная игра «Мини-баскетбол» |  |
| 5.12 | 18.02. | Учебная игра «Мини-баскетбол» | баскетбольный мяч |  |  |
| 5.13 | 20.02 | Учебная игра «Мини-баскетбол» | баскетбольный мяч |  |  |
| **Раздел 6.  Подвижные игры на основе волейбола – (12 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 6.1 | 24.02. | Стойка волейболиста и техники передвижений в стойке (остановки, ускорения) |  | Правила техники безопасности во время игры «Волейбол»  **Расположение и перемещение** игроков во время игры | **Личностные УУД:**  установление значимости результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов  **Регулятивные УУД:**  умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время овладения подвижными играми  **Коммуникативные УУД:**  проявление взаимодействия со сверстниками в процессе игровой деятельности с целью достижение поставленной цели  **Познавательные УУД:**  совершенствование тактических приемов необходимых в игре «Волейбол»  **Предметные УУД:**  овладение спортивной игрой «Волейбол» |
| 6.2 | 25.02. | Передача мяча сверху двумя руками  Приём мяча снизу | волейбольный мяч | **Совершенствование** техники подачи мяча сверху |  |
| 6.3 | 27.02 | Передача мяча сверху двумя руками  Приём мяча снизу | волейбольный мяч |  |  |
| 6.4 | 02.03. | Нижняя прямая подача мяча | волейбольный мяч | **Совершенствование** техники подачи снизу и сбоку |  |
| 6.5 | 03.03. | Нижняя прямая подача мяча | волейбольный мяч |  |  |
| 6.6 | 05.03. | Нижняя прямая и боковая подачи мяча | волейбольный мяч |  |  |
| 6.7 | 9.03 | Нижняя прямая и боковая подачи мяча | волейбольный мяч |  |  |
| 6.8 | 10.03. | Передача мяча через сетку | волейбольный мяч | **Совершенствование** техники передачи и приема мяча через сетку |  |
| 6.9 | 12.03 | Передача мяча через сетку | волейбольный мяч |  |  |
| 6.10 | 16.03. | Спортивные игры на базе волейбола: «Волна», «Неудобный бросок» | волейбольный мяч | **Совершенствование** техники владения волейбольным мячом в процессе подвижных игр.  Учебная игра «Волейбол» |  |
| 6.11 | 17..03 | Учебная игра «Волейбол» | волейбольный мяч |  |  |
| 6.12 | 19.03 | Учебная игра «Волейбол» | волейбольный мяч |  |  |
| **Раздел 7. Кроссовая подготовка – (11 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 7.1 | 30.03. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой | **Личностные УУД:**  достижение максимального результата при выполнении учебной задачи  **Регулятивные УУД:**  контролирование волевых усилий в процессе выполнения учебной задачи  **Коммуникативные УУД:**  активное участие в коллективном обсуждении понятия кроссовая подготовка  **Познавательные УУД:**  Значение и применение данного вида спортивной деятельности (подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам)  **Предметные УУД:**  овладение различными видами бега |
| 7.2 | 31.03 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.3 | 02.04 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.4 | 6.04. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.5 | 7.04. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.6 | 9.04. | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.7 | 13.04. | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.8 | 14.04. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.9 | 16.04. | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) |  | **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой |  |
| 7.10 | 20.04. | Сдача контрольного норматива - бег на 1000 м |  | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения бега на дистанцию 1000 м (без учета времени) |  |
| 7.11 | 21.04. | Спортивные соревнования «Самый сильный, быстрый, ловкий» |  |  |  |
| **Раздел 8. Легкая атлетика (15 ч.)** |  |  |  |  |  |
| 8.1 | 23.04. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов Ходьба через препятствия |  | **Выполнение** команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» | **Личностные УУД:**  осмысление значимости занятий легкой атлетикой в формировании морально-волевых и двигательных способностей  **Регулятивные УУД:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)  **Коммуникативные УУД:**  активное участие в совместной работе, умение договариваться друг с другом  **Познавательные УУД:**  поиск и выявление эффективных способов решения учебно-практических задач  обогащение двигательного опыта, овладение рациональной техникой движения  **Предметные УУД:**  овладение легкоатлетическими видами спорта (бег, ходьба, прыжки и метания) |
| 8.2 | 27.04 | Бег на короткие дистанции |  | **Выполнение** беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений |  |
| 8.3 | 28.04 | Бег с высокого старта группой |  |  |  |
| 8.4 | 30.04. | Бег с изменением направления |  |  |  |
| 8.5 | 4.05. | Сдача контрольного норматива - бег на результат *(30, 60 м)* | секундомер | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения бега на результат |  |
| 8.6 | 5.05. | Прыжки в длину с места и разбега | рулетка измерительная,  набор инструментов для подготовки прыжковых ям  планка для прыжков в высоту | **Прыжки**на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с разбега, согнув ноги |  |
| 8.7 | 7.05. | Прыжки в высоту с разбега |  | **Выполнение** прыжков в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание» |  |
| 8.8 | 11.05. | Прыжки в длину с места и разбега |  |  |  |
| 8.9 | 12.05. | Сдача контрольного норматива – прыжок в длину и высоту |  | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения прыжков |  |
| 8.10 | 14.05. | Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега | теннисный мяч | **Метание** теннисного мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега |  |
| 8.11 | 18..05 | Метание теннисного мяча в цель | мишень,  теннисный мяч | **Метание** теннисного мяча в цель |  |
| 8.12 | 19.05. | Метание теннисного мяча | теннисный мяч | **Метание** теннисного мяча |  |
| 8.13 | 21.05. | Сдача контрольного норматива – метание мяча | теннисный мяч | **Выполнение** тестовых нормативов по физической подготовке  ФК: оценка техники выполнения метания мяча |  |
| 8.14 | 25.05. | Спортивная эстафета с мячом | мяч,  секундомер | **Выполнение** спортивных заданий |  |
| 8.15 | 26.05. | Спортивная эстафета с мячом | мяч,  секундомер |  |  |
|  |  | **Итого: 104 ч.** |  |  |  |