

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 619
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Председатель МО
«27» мая 2019 г



/Ерченко Т.А./

«ПРИНЯТО»

Педагогическим
советом Школы № 619

Протокол от
«28» мая 2019 г
№ 5 (156)

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом от «28» мая
2019г. № 180-о
Директор Школы № 619



И.Г. Байкова



**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для 4 «Г» класса**

Ф.И.О. педагогов, составивших программу:

Ерченко Татьяна Александровна

Козлова Александра Романовна

Срок реализации рабочей программы: 2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на 68 часов в расчёте на 34 учебные недели, 2 часов в неделю. Объём часов данного курса соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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

С учётом этих особенностей **целью** 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**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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 занятий физическими упражнениями.

Содержание тем учебного курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 у учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), 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.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

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: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

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.

Плавание

Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Планируемые 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- **знать:**
 - 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;
 - 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Примерное распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
1	Базовая часть	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	14	14
1.6	Плавание	34	34
2	Вариативная часть	16	16
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	16
	Итого:	102 ч.	102 ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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, отбор 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 требования 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, 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 и уважительное отношение при объяснении ошибки 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;

- 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 час- игры 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 техничном 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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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 высокого старта, 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

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.

Учебно-методический комплект

Литература для учителя:

1. Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
2. Васильева М.И. (и др.) Физическая культура. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010
3. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. педагогических вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с.
6. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 классы: методические рекомендации, практические материалы, 2-е издание – М., 2004 г.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с. - УМО. -18ВМ 5-9746-0029-0.
8. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
9. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
10. Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
11. Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
12. Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
13. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 3 классе. – М., 2002
14. Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста: методическое пособие – М., 2004 г.

17. Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). – Министерство образования.

Литература для обучающихся:

1. Ура, физкультура! учебник для учащихся 4 класса четырехлетней начальной школы/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997 г.
2. Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
3. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: Методическое пособие/ В.В. Осинцев. – М.: Владос – Пресс, 2001. – 272 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособие/ Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Общее количество часов на 2019-2020 учебный год – 102 часа

Общее кол-во часов на 1 четверть – 18 часов + 9 ч.

на 2 четверть – 14 часов + 7 ч.

на 3 четверть – 20 часов + 10 ч.

на 4 четверть – 16 часов + 8 ч.

№ урока	Тема урока	Предметные результаты	Виды контроля	
1 четверть – 18 часов + 9 часов плавание – итого 27 часов				
Раздел: «Легкая атлетика». 14 часов.				
1	Инструктаж по ТБ на уроке физической культуры.	<p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>		
2	Дистанция 30м. Беговые упр.			
3	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Средства спасения на водах. Правила личной гигиены.			
4	Дистанция 30 м.			Зачет
5	Прыжки в длину с места.			Зачет
6	Повторение названий плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение подготовительных упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде.			
7	Прыжки в длину с места.			Зачет
8	Челночный бег 3x10м			Зачет
9	Повторение названий плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение подготовительных упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде.			Зачет
10	Дистанция 300 м.			Зачет
11	Дистанция 60 м. Прыжки через скакалку.			Зачет Бег 60м
12	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).			

13	Эстафета с прыжками	бросков большого набивного мяча.	
14	Подтягивание (м), вис (д).	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Зачет
15	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).	Описывать технику метания малого мяча.	Зачет
16	Подъем туловища из положения лежа (30с).	Осваивать технику метания малого мяча.	Зачет
17	Полоса препятствий	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Зачет
18	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).	Проявлять качества силы,	Зачет
19	Челночный бег 4х9 м. Подвижные игры.	быстроты и координации при метании малого мяча.	Зачет
20	Метание набивного мяча (1кг) на дальность.	Соблюдать технику безопасности на воде.	
21	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).	Пересказывать правила посещения бассейна. Выявлять уровень умения двигательных действий в воде. Осваивать подготовительные упражнения по освоению с водой. Соблюдать технику безопасности на воде. Знать название плавательных предметов. Уметь пользоваться плавательными предметами, выполнять подготовительные упражнения в воде. Уметь пользоваться плавательными предметами, выполнять подготовительные упражнения в воде. Уметь правильно выполнять движения ног в кроле на спине. Уметь правильно согласовывать движения рук ,ног, дыхания в плавании кролем на спине. Уметь плыть кролем на спине с разной скоростью (ускорение, мах скорость, расслабление) Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Зачет
Раздел: «Гимнастика». 12 часов.			
22	ТБ на уроках гимнастики. Техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь пользоваться плавательными предметами, выполнять подготовительные упражнения в воде.	
23	Лазание и перелазание.	Уметь правильно выполнять движения ног в кроле на спине.	
24	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).	Уметь правильно согласовывать движения рук ,ног, дыхания в плавании кролем на спине.	Зачет
25	Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений.	Уметь плыть кролем на спине с разной скоростью (ускорение, мах скорость, расслабление)	Зачет
26	Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
27	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.		Зачет

2 четверть – 14 часов + 7 часов плавание – итого 21 час

28	Обучение висам на гимнастической стенке.	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать умение лежания на воде.</p> <p>Моделировать технику плавания на спине.</p> <p>Осваивать двигательные действия при <i>работе</i> ногами и руками кролем на спине.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при проведении занятий на воде.</p>	
29	Упражнения в равновесии.		Зачет
30	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.		
31	Обучение висам на гимнастической стенке.		Зачет
32	Поднимание ног в виси. Подтягивание.		Зачет
33	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.		Зачет
34	Опорный прыжок. Перестрелка. Лазание по канату.		
35	Совершенствование техники опорного прыжка через «козла». Лазание по канату.		Зачет
36	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты		Зачет
37	Совершенствование техники опорного прыжка через козла.	Зачет	
38	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок		
39	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).	Зачет	

Раздел: «Волейбол» 12 часов			
40	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать умение лежания на воде.</p> <p>Моделировать технику плавания на груди.</p> <p>Осваивать двигательные действия при <i>работе</i> ногами кролем на груди.</p> <p>Осваивать умение лежания на воде.</p> <p>Моделировать технику плавания на груди.</p> <p>Осваивать двигательные действия при <i>работе</i> ногами кролем на груди.</p>	Зачет
41	Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.		
42	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).		Зачет
43	Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.		
44	Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.		Зачет
45	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).		
46	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		Зачет
47	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.		
48	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).	Зачет	
3 четверть – 20 часов + 10 часов плавание – итого 30 часов			
49	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику плавания на груди.</p> <p>Осваивать двигательные действия при <i>работе</i> ногами кролем на груди.</p> <p>Осваивать умения двигательных действий при плавании кролем на груди.</p> <p>Соблюдать технику безопасности во время игр на воде.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>	
50	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.		
51	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.		Зачет
52	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).		Зачет
53	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Учебная игра в мини-волейбол.		
54	Правила игры. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая передача.		Зачет
55	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).		
56	Учебная игра в мини-волейбол		Зачет
57	Контрольная учебная игра в мини-волейбол		Зачет
58	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.		Зачет

		при плавании кролем на груди. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
Раздел « Подвижные игры на основе баскетбола» 16 часов			
59	ТБ на уроках с мячом Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Передал - садись».	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игры в баскетбол.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх с элементами баскетбола.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Моделировать технику плавания кролем на груди.</p> <p>Выявлять технические ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Описывать технику согласования при плавании кролем на груди.</p> <p>Моделировать физические нагрузки при проплывании отрезков кролем на груди.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при обучении старту.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия при обучении старта прыжком с тумбочки</p>	
60	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.		
61	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.		
62	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».		Зачет
63	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».		
64	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).		Зачет
65	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Зачет
66	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		Зачет
67	Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.		Зачет
68	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».		
69	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».		
70	Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплытие отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на		

	грудь, кролем на спине.		
71	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».		
72	Учебная игра в мини-баскетбол. Прыжки через скакалку.		Зачет
73	Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплытие отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.		
74	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч — ловцу».		
75	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.		Зачет
76	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч — ловцу».		
77	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.		Контрольный зачет
78	Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплытие отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.		Зачет
4 четверть – 16 часов + 8 часов плавание – итого 24 часа			
79	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Зачет
80	Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплытие отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.		Зачет
81	Учебная игра в мини-баскетбол. Прыжки в длину с места.		
Раздел: «Легкая атлетика». 14 часов.			
82	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег (4 мин). Преодоления препятствий. Чередования бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	
83	Выполнение тренировочных заданий. Повторное		

	проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.	<p>беговых упражнений. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Выявлять характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания Осваивать универсальные умения при плавании способом в полной координации. Соблюдать технику безопасности при проведении игр на воде. Выявлять характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания. Осваивать универсальные умения при плавании способом в полной координации Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом</p>	
84	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше».		Зачет
85	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100м). Игра «Волк во рву».		
86	Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.		
87	Бег (6 мин). Преодоления препятствий. Чередования бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «Салки на марше».		
88	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).		Зачет
89	Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.		Зачет
90	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости		Зачет
91	Кросс 1 км без учета времени		
92	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).		Зачет
93	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».		
94	Дистанция 30, 60 м.		Зачет
95	Индивидуальные соревнования способами кроль на груди и кроль на спине.		
96	Прыжок в длину с разбега		Зачет
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	Зачет	
98	Игры и развлечения на воде.	Зачет	
99	Метание теннисного мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 6 метров.		
100	Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в мини-футбол.	Зачет	
101	Игры и развлечения на воде.	Зачет	
102	Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места. Учебная игра в мини-футбол.		

