муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №30

городского округа г. Рыбинск Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  Протокол МО № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждаю**  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Новикова  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**Рабочая программа по учебному предмету (курсу)**

**Физическая культура 4 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

ФИО разработчика: Ильин Евгений Анатольевич

Должность: учитель

Категория: высшая

**Рыбинск**

**2020 год**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 4 класс**

**1.Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:**

**Знания о физической культуре**

Ученик, окончивший 4 класс, научится:

• рассматривать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

*Ученик, окончивший 4 класс, получит возможность научиться:*

*•узнавать и излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*

*•определять и измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;*

*• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;*

• *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик, окончивший 4 класс, научится:

• тестировать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

*Ученик, окончивший 4 класс, получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

*• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;*

**Физическое совершенствование**

Ученик, окончивший 4 класс, научится:

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

*Ученик, окончивший 4 класс, получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

**Личностные результаты** .

Ученик, окончивший 4 класс, научится:

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляя их объективное судейство;

• соблюдать требования техники безопасности к местам проведения и бережное обращение с инвентарём и оборудованием;

*Ученик, окончивший 4 класс, получит возможность научиться:*

*• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма*

*.*

**Метапредметные результаты***.*

Ученик, окончивший 4 класс, научится:

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, и применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

*Ученик, окончивший 4 класс, получит возможность научиться:*

*• подавать строевые команды, и вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Основное содержание** |
| **Знания о физической культуре** | Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка. Профилактика утомления. Развитие физической культуры в России VII - XIXвв. Оздоровительные формы занятий (питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов). |
| **Способы физкультурной деятельности** | Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации. Игры и развлечения в зимнее время года. Измерение частоты сердечных сокращений |
| **Физическое совершенствование:** | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приемы: Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Рапорт учителю.  Акробатические упражнения: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.  Гимнастические упражнения прикладного характера: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Лазание по канату в три приема. Перелезание через бревно, коня. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла (вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук). Ходьба по бревну приставными шагами, большими шагами, на носках, повороты (высота до 1 м).  Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в приседе. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта. Спринт 30м, 60м. Равномерный бег от 3 мин до 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег от 80м до 100м, ходьба от 100м до 70м). Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Многоскоки. Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Метание мяча: с места на точность, дальность, заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 5-6 м. Броски набивного мяча (1 кг). Встречные эстафеты. |
| **Лыжные гонки** | «Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази».  Передвижения на лыжах: Ступающий, скользящий шаги. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Передвижение на лыжах по дистанции до 2,5 км в равномерном темпе. Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1км -1,5 км. Встречные эстафеты с этапом до 70м. Линейные эстафеты с этапом до 100м.  Горнолыжная техника: Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Преодоление ворот при спуске на склоне. «Торможение «плугом» и «упором». |
| **Плавание** | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях на открытых водоёмах. |
| **Подвижные игры** | **На материале раздела «Лёгкая атлетика»:** «Невод», «Салки на марше», Кот и мыши», «Защита укрепления», «Заяц, сторож, Жучка», «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Западня», «Самый меткий», «Космонавты», «Эстафета зверей», «Волк во рву». «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки», «Подвижная цель», «Быстро и точно».  **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Точный поворот», «Что изменилось?», «Быстро по местам», «Мышеловка», «Разведчики и часовые», «Веревочка под ногами», «Три движения», «Не ошибись!», «Лисы и куры», «Посадка картофеля», «Салки на марше».  **На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Снежный биатлон».,«Кто дальше скатится с горки?», «Кто обгонит», «Гонки с выбыванием».  **На материале раздела «Спортивные игры»:**  **Подвижные игры на основе баскетбола:** Ведение мяча на месте с высоким отскоком, со средним отскоком, с низким отскоком, с изменением направления и скорости. Ловля, передача и броски мяча на месте и в движении, в квадратах, кругах. Броски в цель (корзину). Технико-тактические взаимодействия.  «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Овладей мячом», «Гонка мячей», «Вызови по имени», «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча»,«Мини-баскетбол».  **Игры на основе волейбола:** Прием и передача мяча в волейболе. Технико-тактические взаимодействия.  Эстафеты с мячами, «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», мини-волейбол.  **Подвижные игры на основе футбола:** Перемещения приставными и скрестными шагами. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления  движения. Технико-тактические взаимодействия  «Не упусти мяч», «Не пропусти», мини-футбол. |

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Внутришкольный мониторинг 4 класс | | | |
| 4 | 1чет. | 2чет | 3чет | 4чет |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | Метание мяча на технику и результат | Техника кувырка вперёд | Горнолыжная техника | Техника ведения мяча |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Лёгкая атлетика | 23 |
| Лыжная подготовка | 16 |
| Подвижные игры | 30 |
| Подвижные игрына материале раздела «Спортивные игры»: | 34 |
| Общее количество часов | 102 |

**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 требовании 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.

**Поурочное планирование 4 класс (1 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** | **Домашнее задание** |
| 1 | сентябрь | Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.  Беговая подготовка. Ходьба и бег | Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах  Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | Тест "Проверь себя!" на усвоение правил первой помощи | наличие заданий по выбору | Повторить правила ТБ |
| 2 | сентябрь | Беговая подготовка. Ходьба и бег. | Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин). | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | Оценка скорости бега (30м) | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять бег на корот. расстояния |
| 3 | сентябрь | Бег с высокого старта с последующим ускорением. | Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | опознавательные знаки для разного уровня сложности | Выполнять бег на скорость |
| 4 | сентябрь | Бег с изменяющимся направлением движения | Бег с изменяющимся направлением движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м). | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | не выделяя среди сверстников | Повторить правила игры |
| 5 | сентябрь | Встречные эстафеты. | Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра *«Невод».* | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Оценка скорости бега (60м | Работа в парах | Выполнять ОРУ |
| 6 | сентябрь | *«Понятия: спринт, средние дистанции, стайерские, марафон».*  Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Старт из различных исходных положений. | Инструктаж по Т.Б. при беге с высокого старта. Старт из различных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Пустое место». | Знают и соблюдают правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  Подбирают спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом. Различают: беговые дистанции; и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики. |  | поощрение любых проявлений инициативы | Повторить правила понятия: *спринт, средние дистанции, стайерские, марафон».* |
| 7 | сентябрь | *«Понятия: эстафета, старт, финиш».*  *Круговая эстафета с этапом до 30 метров.* | Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. Круговая эстафета с этапом до 30 метров. | Различают беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики. Знают технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений и умеют применять полученные знания на практике. |  |  | Повторить правила понятия: *эстафета, старт, финиш».* |
| 8 | сентябрь | Т.Б. при длительном беге на выносливость. «*Рациональное дыхание при выполнении физических упражнений».*  Шестиминутный бег- тест. | Шестиминутный бег(тест). Игра «Охотники и утки». | Понимают и контролируют ход выполняемых действий и оценивают итоги. Умеют анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности. Умеют организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала  . | Контроль техники выполнения бега на выностивость. | не выделяя среди сверстников |  |
| 9 | сентябрь | «Правила оказания первой помощи при ссадинах, ушибах, потёртости кожи, кровотечении».  Т.Б. Соревновательная деятельность в беге на 1000 метров. | Специальные беговые упражнения. *Инструктаж по Т.Б*. Бег на 1000 метров по правилам соревнований. | Владеют знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.  Знают технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. Активно включаются в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Объясняют принципы организации судейства и определять распределения обязанностей. |  | Работа в парах |  |
| 10 | сентябрь | «*Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями*».  *Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.* | Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки», «Метатели», «Пустое место». | Демонстрируют культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм.  Умеют организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала. Понимают и рассказывают о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма. |  |  |  |
| 11 | сентябрь | *Разнообразные способы прыжков.*  Т.Б. Прыжки в длину с разбега. | Т.Б. Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты, с поворотом в воздухе и точным приземлением. | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 12 | сентябрь | Упражнения на развитие прыгучести | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  | Выполнять прыжки через скакалку |
| 13 | сентябрь | Прыжок с высоты. | Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | наличие заданий по выбору | Выполнять прыжки через скакалку |
| 14 | сентябрь | Прыжок в высоту. | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. | Описывают технику прыжковых упражнений.  Демонстрируют технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения прыжков в высоту. | поощрение любых проявлений инициативы | Повторить правила игры |
| 15 | сентябрь | Т.Б. при занятиях подвижными и спортивными играми на спортивных площадках.  Упражнения «Школы мяча». | Инструктаж по Т.Б. во время занятий спортивными играми.  Измерение ЧСС до и после нагрузки.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». | Знают и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой.  Выполняют физические упражнения для развития физических навыков.  Соблюдают правила взаимодействия с игроками.  Умеют четко формулировать правила игры.  Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |  |
| 16 | октябрь | Броски большого мяча. Упражнения на развитие силовых способностей. | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  | Выполнять комплекс ОРУ |
| 17 | октябрь | Броски большого мяча на заданное расстояние. | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая ) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. | Контроль техники выполнения броска набивного мяча. | не выделяя среди сверстников | Выполнять выпрыгивания с места 25 раз |
| 18 | октябрь | Т.Б. при занятиях подвижными и спортивными играми на спортивных площадках.  Упражнения «Школы мяча». | Инструктаж по Т.Б. во время занятий подвижными играми.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». | Знают и соблюдают технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий |  |  |  |
| 19 | октябрь | Подвижные игры на развитие физических качеств. | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Оценка уровня развития скоростных способностей | избегать постановки с отвлекающими внимание предметами | Повторить команды на взаимодействие |
| 20 | октябрь | Подвижные игры на координации. | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Оценка уровня развития силовых способностей |  |  |
| 21 | октябрь | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Оценка уровня развития способностей к ориенти-рованию в прост-ранстве. |  |  |
| 22 | октябрь | Подвижные игры на развитие выносливости. | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Оценка уровня развития способностей к ориенти-рованию в прост-ранстве. | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами |  |
| 23 | октябрь | Подвижные игры с мячом. | Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Уменьшать объем выполняемой учеником работы | Выполнять подтягивание и отжимание |
| 24 | октябрь | Подвижные игры по выбору. | Игры по выбору обучающихся. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий | Выполнять комплекс ОРУ |
| 25 | октябрь | Подвижные игры на развитие скоростных способностей | Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |  |
| 26 | октябрь | «*Способы взаимодействия во время спортивных и подвижных игр». Подвижные игры с элементами баскетбола.* | Подвижные игры «Гонка баскетбольных мячей в колонне», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Три передачи». | Демонстририруют и применять в игре технические приёмы и тактические действия.  Выполняют игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни . |  | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий |  |
| 27 | октябрь | ***Резервный урок.***  *Урок подвижных игр с использованием ранее разученных элементов баскетбола.* | Подвижные игры по выбору обучающихся с использованием ранее разученных на уроках элементов баскетбола | Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Знают и применяют в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. |  |  | Повторить правила игры в баскетбол |

**Поурочное планирование 4 класс (2 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** | **Домашнее задание** |
| 1 | ноябрь | Правила техники безопасности на уроках по теме «Гимнастика». Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка. Акробатика. Гимнастический мост. | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Комплексы общеразвивающих упражнений. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Определяют и кратко характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенной выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. | Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой Контроль умений определять величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. | использование наглядных средств | Повторить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Измерении ЧСС в покое |
| 2 | ноябрь | *Инструктаж по ТБ на занятиях акробатикой*. *Простейшие акробатические упражнения на снарядах*. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой. | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». рапорт учителю, повороты на месте, расчёт по порядку. ОРУ с гимнастической палкой. Группировка из положения стоя и лёжа, упоры и седы. | Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений.  Умеют взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.  Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Умеют общаться и  взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать  и проводить подвижные игры с элементами соревновательной  деятельности. |  |  |  |
| 3 | ноябрь | Т.Б. при выполнении акробатических упражнений. Основы акробатических упражнений. | Перестроения из шеренги в две шеренги. Передвижение в колонне по диагонали, противоходом, «змейкой» с разной дистанцией и различным темпом. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках с прямыми ногами. Перекаты в группировке, лежа на спине. Гимнастический мост из положения лёжа. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Описываюь технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивают технику простых акробатических упражнений.  Осваивают упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. |  | использование имитационных упражнений |  |
| 4 | ноябрь | Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках. КУ на развитие гибкости. Развитие координационных способностей. | Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Три движения». | Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Описывают технику выполнения акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. |  | поощрение любых проявлений инициативы | КУ на развитие гибкости. |
| 5 | ноябрь | Организующие команды и приёмы. Контроль техники выполнения гимнастического моста. Акробатические комбинации. | Строевые команды, строевые приёмы в движении и на месте. Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!» | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения гимнастического моста. | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа |
| 6 | ноябрь | Контроль выполнения акробатических комбинаций. Снарядная гимнастика: висы, упоры. | Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения». | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций.  Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль выполнения акробатических комбинаций. |  |  |
| 7 | ноябрь | *«Значение гимнастических упражнений для развития основных мышечных групп и физических качеств».*  Т.Б. при выполнении лазанья по гимнастической стенке | ОРУ с гимнастической палкой. Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону, спиной к опоре. Контроль техники выполнения стойки на лопатках с прямыми ногами. | Знают о прикладном значении гимнастических упражнений.  Умеют технически правильно  выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |  | Группировать похожие задания вместе |  |
| 8 | ноябрь | Организующие команды и приемы. Снарядная гимнастика. Развитие силовых и координационных способностей. | Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. КУ со скакалкой. Подвижная игра «Лисы и куры». | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Оценка уровня развития гибкости. |  | КУ со скакалкой. |
| 9 | ноябрь | Контроль техники выполнения висов. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Подвижные игры на материале гимнастики. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Игры на развитие гибкости, координации. Игра «Веревочка под ногами». | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения висов. | знаковая система оценивания | КУ на развитие гибкости |
| 10 | ноябрь | Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье, передвижение по гимнастической стенке, переползание. ОРУ с обручем. *Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и внимания.* | ОРУ с обручем. Перекаты в группировке, лежа на спине. Кувырок вперёд. Подтягивания лёжа на животе подтягиваясь руками по наклонной скамейке. Подвижные игры «Пустое место», «Гонка мячей в колонне», «Парашютисты», «Салки- ноги от земли» | Знают и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеют ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимают значимость прикладного значения гимнастических упражнений. |  | использование фотографий или карточек |  |
| 11 | ноябрь | Оценка выполнения упражнения силовой направленности. Упражнения в висах. Элементы прикладной гимнастики. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей. Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!». | Описывают технику выполнения виса завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности | Оценка выполнения сгибания и разгибания рук.  Оценка выполнения подтягиваний | наличие заданий по выбору | Теоретический материал. Повторить гимнастические термины:упор, вис. |
| 12 | декабрь | Оценка уровня развития гибкости. Гимнастическая комбинация на снарядах. КУ ритмической гимнастики (девочки), с гантелями (мальчики). | Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты». | Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Оценка уровня развития гибкости. | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | КУ с предметом |
| 13 | декабрь | *«Освоение навыков равновесия и их назначение».*  Т.Б. Преодоление гимнастической полосы, состоящей из 5-6 препятствий. | ОРУ с мячом. Инструктаж по Т.Б. Преодоление полосы препятствий: лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке; перекаты из положения лёжа на животе; ходьба на носках по бревну. Фрагмент акробатической комбинации. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Умеют применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования. Знают о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания  Стремятся к развитию основных физических качеств. |  | знаковая система оценивания |  |
| 14 | декабрь | Контроль техники выполнения гимнастической комбинации. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки прис-тавными шагами, большими шагами и выпадами. | Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения гимнастической комбинации | использование имитационных упражнений |  |
| 15 | декабрь | *«Индивидуальные показатели физического развития».*  *Способы тестирования гибкости».*  Опорные прыжки (вскок на колени). Тест на гибкость. Подвижные игры | *«Контрольные упражнения для проверки гибкости».*  Тест – наклон вниз из положения стоя. Опорные прыжки (вскок на колени). ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Вышибаловка в два мяча», «Догонялки на марше». | Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. |  | наличие заданий по выбору |  |
| 16 | декабрь | *Измерение индивидуальных показателей; сила.* Подтягивания в висе – тест.  Т.Б. во время  преодоления полосы препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в соревновательной деятельности. | Инструктаж по Т.Б.  Преодоление полосы препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в соревновательной деятельности. Подтягивания в висе - тест (м. 5 – 3 – 1, д. 12 – 8 – 2). | Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами  акробатики. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |  |
| 17 | декабрь | Т.Б. и техника выполнения лазания по канату в три приёма.  Упражнения с обручем и скакалкой. | ОРУ в движении. Инструктаж по Т.Б. Лазание по канату в три приёма.  Упражнения в висах на низкой гимнастической перекладине: вис стоя спереди, вис сидя, вис на согнутых руках согнув ноги. Упражнения с обручем и скакалкой. | Умеют применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования. Умеют лазать по канату различными способами.  Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой |  | знаковая система оценивания |  |
| 18 | декабрь | Контроль техники выполнения лазания по канату. Опорный прыжок. Танцевальные движения. | Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. | Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники безопасности. | Оценка выполнения лазания по канату. | использование имитационных упражнений | Дорожка танцевальных шагов |
| 19 | декабрь | Опорный прыжок. КУ на фитболах. Танцевальные движения. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Комплекс упражнений на фитболах. Танцевальные движения, элементы танцев. | Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Развивают навык согласованного движения рук и ног под музыку, укрепляют вестибулярный аппарат  Развивают координацию движений при работе с фитболами. |  | поощрение любых проявлений инициативы | КУ с предметом |
| 20 | декабрь | Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла. Прикладная гимнастика. Эстафеты с предметами | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Эстафеты с обручами. | Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведения эстафет. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время эстафет. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. | Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла. |  | Выполнять комплекс ОРУ |
| 21 | декабрь | Контроль техники преодоления полосы препятствий. Прикладная гимнастика. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. | Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |  |
| 22 | декабрь | Подвижные игры на материале гимнастики. | Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | использование имитационных упражнений | Выполнять комплекс ОРУ |
| 23 | декабрь | ***Резервный урок.***  *Урок подвижных игр с использованием ранее разученных движений.* | Подвижные игры по выбору обучающихся. | Знают и выполнять общефизические упражнения. Выполняют упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и  различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической  подготовленности и уровня  здоровья. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  | Выполнять прыжки на месте |

**Поурочное планирование 4 класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** | **Домашнее задание** |
| 1 | январь | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Передвижение на лыжах. | Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. | Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям. Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.  Знать и осуществлять индивидуаль­ный подбор лыжного снаряжения и экипировки.  Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Повторить ТБ и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке |
| 2 | январь | *«Правила подбора индивидуального лыжного инвентаря». Простейшие способы передвижения на лыжах.* Техника выполнения скользящего шага в облегчённых условиях пологого склона. | Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Техника выполнения скользящего шага в облегчённых условиях пологого склона. Передвижение скользящим и ступающим шагом по дистанции 1 км | Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.  Знать и осуществлять индивидуаль­ный подбор лыжного снаряжения и экипировки.  Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. |  |  |  |
| 3 | январь | Тест по теме «ТБ и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке». Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе. Техника лыжных ходов | Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе. | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности. Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.  Знать и осуществлять индивидуаль­ный подбор лыжного снаряжения и экипировки.  Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. |  | использование имитационных упражнений | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности до 1 км |
| 4 | январь | *«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта».*  Техника попеременного двухшажного хода. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Передвижение скользящим шагом по дистанции до 2 км Повороты переступанием в движении. | Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. |  |  |  |
| 5 | январь | Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра « Снежный биатлон» | Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон». | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | поощрение любых проявлений инициативы | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |
| 6 | январь | Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода. Повороты. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением. | Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением. | Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода. | знаковая система оценивания | Знать правила ТБ во время лыжн. подготовки |
| 7 | январь | Контроль техники выполнения поворотов в движении Передвижение на лыжах разными способами. | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости. | Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. | Контроль техники выполнения поворотов в движении. | использование имитационных упражнений | Повторить технику выполнения передвижения на лыжах |
| 8 | январь | *«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы».*  Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1000 м. | Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1000 м. с применением техники ранее разученных лыжных ходов. | Умеют планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры. Умеют осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом. |  |  | Повторить технику торможения |
| 9 | январь | Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой», спуски со склона. | Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Спуск со склона в разных стойках. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне. | Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | использование имитационных упражнений | Выполнять спуски и подъемы |
| 10 | январь | Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы  Прохождение дистанции 2км в разном темпе. | Подъем «лесенкой», «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе. | Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость и координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Группировать похожие задания вместе | Прохождение дистанции до 1 км |
| 11 | январь | Лыжные гонки на дистанции 500 м. Спуск с пологого склона. Игры на овладение горнолыжной техникой: «Штурм высоты», «Собери игрушки» | Соревнования с раздельным стартом на дистанции 500 м. Спуск с пологого склона. Подъем «елочкой», «полуёлочкой». Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на овладение горнолыжной техникой: «Штурм высоты », «Собери игрушки» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Оценка скорости передвижения на лыжах. | использование имитационных упражнений | Повторить попеременный двухшажный ход с палками |
| 12 | январь | Контроль техники выполнения подъема «ёлочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции 2,5км ПДХ в медленном темпе. Подвижные игры. | Подъем «полуёлочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе. Игры на овладение техникой передвижения: «Веер», «Зигзаг» | Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения подъема «ёлочкой» “полуелочкой”. | наличие заданий по выбору | Катание на лыжах |
| 13 | февраль | Виды торможений. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Техника ОХ. | Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Техника одновременных ходов и их применение по дистанции. | Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Прохождение дистанции до 1 км |
| 14 | февраль | Лыжные гонки на дистанции 1 км. | Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Оценка скорости передвижения на лыжах | наличие заданий по выбору | Повторить одновременный двухшажный ход с палками |
| 15 | февраль | Технические действия на лыжах. Торможение «упором». Передвижение на лыжах до 2.5 км. | Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью. Техника одновременных ходов и их применение по дистанции. | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Группировать похожие задания вместе | Прохождение дистанции до 1 км |
| 16 | февраль | *«Как развивать выносливость во время лыжных прогулок».*  *Контроль техники выполнения подъёма «лесенкой». Подвижные игры на склоне.* | Контроль техники выполнения подъёма «лесенкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на склоне «Попади в ворота», «Подними предмет», «Царь горы». | Умеют вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применяют на практике полученные знания умения и навыки. Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Контролируют ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Знают основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Умеют анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности. |  | знаковая система оценивания |  |
| 17 | февраль | Горнолыжная техника. Торможение «плугом», «упором». Лыжные эстафеты с этапом до 100м. | Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Виды торможений. Торможение в заданной зоне. Подвижная игра «Кто точнее». Лыжные эстафеты с этапом до 100м. | Демонстрируют технику выполнения спусков, торможений. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | не выделяя среди сверстников | Катание на лыжах |
| 18 | февраль | Применение техники ранее разученных лыжных ходов в самостоятельной деятельности. | Применение техники ранее разученных лыжных ходов в самостоятельной деятельности при прохождении дистанции 3 км по пересечённой местности без учёта времени. | Обосновывают подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. |  | Работа в парах | Повторить технику подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» |
| 19 | февраль | Контроль техники выполнения торможения “плугом”. Применение лыжных ходов при передвижении по пересеченной местности. | Контроль техники выполнения торможения “плугом”. Использование попеременных и одновременных лыжных ходов при передвижении по пересеченной местности. Игра «Разведчики» | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Обосновывают подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. | Контроль техники выполнения торможения “плугом”. | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять подъем и спуск |
| 20 | февраль | Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль умений варьировать способами передвиже-ний на лыжах. |  | Катание на лыжах |
| 21 | март | Контроль техники выполнения торможения «упором». Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств. | Контроль техники выполнения торможения «упором». Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Упражнения на развитие выносливости. | Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения торможения «упором» | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Катание на лыжах |
| 22 | март | Передвижение на лыжах разными способами до 2.5 км. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. |  |  | Прохождение дистанции до 1 км |
| 23 | март | Лыжные гонки на дистанции 1,5 км. | Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км. | Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценка скорости передвижения на лыжах | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий | Катание на лыжах |
| 24 | март | Урок – игра: «По не топтаным тропинкам». Элементы зимнего туризма | Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности до 2 км с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Самоконтроль за изменением ЧСС | использование фотографий или карточек | Дать ответ на вопрос: Как правильно проложить трассу с учётом рельефа местности? |
| 25 | март | Подвижные игры и эстафеты на лыжах с использованием дополнительного инвентаря | Подвижные игры и эстафеты на лыжах с использованием дополнительного инвентаря. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий | Осуществить контроль соблюдения правил игры |  | Катание с горки |
| 26 | март | *«Связь выполнения элементов баскетбола с развитием координации движений» Подвижные игры* | Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Четыре передачи». | Знают и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Знают и применяют в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знают и понимают значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека |  |  | Катание на лыжах |
| 27 | март | Техника броска мяча двумя руками от груди в корзину с места Контроль техники передачи мяча. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника броска мяча двумя руками от груди в корзину с места Контроль техники передачи мяча. | Знают и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Демонстрируют технику ведения мяча различными способами. Используют ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику выполнения бросков мяча в корзину, анализируют правильность выполнения, находият ошибки и способы их исправления. |  |  |  |
| 28 | март | Техника передачи мяча в парах с продвижением приставным шагом. | Техника передачи мяча в парах с продвижением приставным шагом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол. | Знают и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Умеют взаимодействовать в парах, малых группах, командах. |  |  |  |
| 29 | март | *Подвижные игры с мячом, совершенствующие движения баскетболиста.* | Подвижные игры «Попади в кольцо», «Точная передача», «Вызов номеров». | Знают и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрируют технику ведения мяча различными способами. Используют ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику выполнения бросков мяча в корзину, анализируют правильность выполнения, находият ошибки и способы их исправления. |  |  |  |
| 30 | март | Техника ведения баскетбольного мяча с продвижением вперёд по дуге и «змейкой». Контроль техники ведения мяча. | Бросок двумя руками от груди с места Обводка стоек в передвижении Техника ведения баскетбольного мяча с продвижением вперёд по дуге и «змейкой» шагом и медленным бегом. Игра в мини-баскетбол. | Знают и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Находят и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить. |  |  | Выполнять ОРУ с мячом |
| 31 | март | Комбинации из разученных ранее элементов баскетбола: передвижения, ведение, передачи, ловли и броски мяча.  Игра в мини-баскетбол. | Комбинации из разученных ранее элементов баскетбола: передвижения, ведение, передачи, ловли и броски мяча.  Игра в мини-баскетбол. | Знают и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) |  | Работа в группе | Выполнять ведение мяча |

**Поурочное планирование 4 класс (4 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** | **Домашнее задание** |
| 1 | апрель | Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры и эстафеты с мячами. | Техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Подвижные игры на основе спортивных игр с мячом. Эстафеты с мячом. | Осваивают технические действия из подвижных и спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Выполнять ведение мяча |
| 2 | апрель | Подвижные игры на основе футбола. Варианты перемещений и ведение мяча. | Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные  упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча  попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления  движения. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |
| 3 | апрель | Подвижные игры на основе футбола. Передачи мяча, удары по мячу. | Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами  мяча и ударами. Технико-тактические взаимодействия. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Работа в группе | Выполнять ведение мяча |
| 4 | апрель | Контроль техники перемещений с мячом. Подвижные игры на основе футбола. Технико-тактические взаимодействия. Варианты игры в футбол. | Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами  мяча и ударами. Технико-тактические взаимодействия. Вариант игры в футбол. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники перемещений с мячом | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять ведение, передачу мяча |
| 5 | апрель | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетике. Освоение движений в прыжках в высоту. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10м. | Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. |  | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Выполнять ведение мяча |
| 6 | апрель | *Эмоции и их регулирование*. КУУГ. Организация соревновательной деятельности в челночном беге. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | Организация соревновательной деятельности в челночном беге 3х10м.. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (техника приземления). Прыжки с разбега. Подбор индивидуального разбега. Игры с прыжками “прыгуны и бегуны” | Соблюдают правила соревнований по лёгкой атлетике. Демонстрируют уровень физической подготовленности в челночном беге. Описывают технику беговых и прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Определение уровня физ-кой подготовленности в челночном беге |  | Повторить правила игры |
| 7 | апрель | *Измерение ЧСС и самоконтроль при физической нагрузке.* Техника перехода через планку в прыжке в высоту. Подвижные игры. | Измерение ЧСС и самоконтроль при физической нагрузке (измерение пульсометрии в ходе урока).Техника перехода через планку в прыжке в высоту. Подвижные игры с прыжками и бегом «Воробьи и вороны», «Удочка», «Третий лишний» | Измеряют пульс во время урока, составляют кривую по результатам пульсометрии. Описывают технику беговых и прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Измерении ЧСС в покое, при нагрузке | не выделяя среди сверстников | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |
| 8 | апрель | Организация соревновательной деятельности в прыжках в высоту с разбега. Развитие быстроты. | Организация соревновательной деятельности в прыжках в высоту с разбега. Работа органов дыхания. Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки через скакалку. Игра «Удочка», «Вызов номеров». | Соблюдают правила соревнований по лёгкой атлетике. Демонстрируют уровень физической подготовленности в прыжках в высоту с разбега. Описывают технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Определение уровня физ-кой подготовленности в прыжках в высоту с разбега | Работа в парах | Выполнять ведение, передачу мяча |
| 9 | апрель | Инструктаж по технике безопасности при выполнении метания мяча. Метание малого мяча. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике | Инструктаж по технике безопасности при выполнении метания мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель». | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Контрольное метательное упражнение (меткость). | знаковая система оценивания | Повторить правила игры |
| 10 | апрель | Инструктаж по ТБ занятий на спорт площадке. Развитие выносливости в равномерном беге. Метание малого мяча. | Инструктаж по ТБ занятий на спорт площадке. Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (5- 6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?» | Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. |  |  | Подготовить задания с мячом для эстафеты |
| 11 | апрель | Организация соревновательной деятельности в метании мяча на дальность. Бег с ускорением, изменением направления движения. | Организация и правила соревнований по лёгкой атлетике. Бег с ускорением на расстояние от 30м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин) Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель | Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контрольное метательное упражнение (дальность). | использование фотографий или карточек | Повторить правила игры |
| 12 | май | Оценка скорости бега (30м). Прыжковая подготовка. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». | Демонстрируют технику прыжковых упражнений.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Определение уровня физ-кой подготовленности в беге на 30 м | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Повторить правила игры |
| 13 | май | Упражнения «Школы мяча». Челночный бег 3х10 метров (тест). | Упражнения «Школы мяча». Бросок двумя руками от груди с места . Челночный бег 3х10 метров (тест). Прыжки через скакалку на координацию движений (прыжки с ноги на ногу). | Знают содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеют и разбираются в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Умеют использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Контролируют физическую нагрузку. Оказывают помощь другим обучающимся. |  |  | Повторить технику выполнения бросков |
| 14 | май | *Эстафеты с мячом, совершенствующие движения баскетболиста.*  *Контроль техники выполнения прыжков через скакалку на координацию движений.* | Эстафеты с мячом, совершенствующие движения баскетболиста.  Прыжки через скакалку на координацию движений | Демонстририруют технику ведения мяча различными способами. Используют ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Зныют и качественно выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Умеют выполнять игровые и эстафетные задания. Умеют сохранять позитивный эмоциональный фон. Используют игры и эстафеты в досуговое время. |  |  | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 15 | май | Т.Б. при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями в спортивном зале.  Беговые и прыжковые упражнения. | Инструктаж по Т.Б. при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями в спортивном зале.  Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голеней, прыжки на двух ногах вверх, напрыгивание на опору. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | Владеют и объяснять технические нюанса бега на различные дистанции. Демонстрируют технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывают и выполнять старт по команде. Понимают разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность. |  | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |
| 16 | май | Подбор разбега и отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку за 30 сек. (тест) | Подбор разбега и отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».  Прыжки через скакалку за 30 сек. (тест)  Равномерный длительный бег до 4 минут | Применяют в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. |  | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |
| 17 | май | *Подвижные игры с бегом и прыжками*. *«Зависимость быстроты от скорости движений».* | Подвижные игры «Подпрыгни, достань», «Пустое место», «Быстро встань», «Прыгающие воробушки». | Знают содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеют и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Умеют использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Умеют организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала |  |  | выполнять ловлю и передачу мяча |
| 18 | май | Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости в беге до 8 мин. | Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин). Подвижная игра «Третий лишний». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка выполнения прыжков многоскоков | не выделяя среди сверстников | выполнять броски мяча |
| 19 | май | Контроль техники выполнения прыжков в длину с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Контроль техники выполнения прыжков в длину. | Работа в парах | выполнять ловлю и передачу мяча |
| 20 | май | Кросс по слабопересеченной местности до 1км | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Соревнования на дистанции до 1 км. |  | выполнять броски мяча |
| 21 | май | *«Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди». Шестиминутный тест по бегу. Подвижные игры с элементами футбола* | Шестиминутный тест по бегу.  Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Не давай мяча водящему», «Пройди через ворота». | Выполняют сложнокоординационные упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Умеют выполнять основные технические элементы изученных способов плавания. Демонстрируют проплывание дистанций различной интенсивности сохраняя качество выполнения технических элементов. Знают и демонстрировать технику прикладных способов плавания и способов спасания утопающих. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | выполнять комплекс ОРУ с мячом |
| 22 | май | *«Правила самоконтроля. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС».* Соревновательная деятельность в бее на 1000 метров. Комбинации из разученных ранее элементов футбола. | Бег на 1000 метров по правилам соревнований. Комбинации из разученных ранее элементов футбола. | Раскрывают понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знают понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применяют на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Умеют взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с элементами футбола |  |  |  |
| 23 | май | *«Правила поведения в экстремальной ситуации на воде»*. Соревновательная деятельность в метании мяча на дальность. Элементы игры в футбол. | Метание мяча на дальность на результат по правилам соревнований. Подбор разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Передача мяча в парах и тройках в футболе. Удары по воротам в футболе. Элементы игры в мини-футбол. | Планируют, организовывают и проводят самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролируют физическую нагрузку. Оказывают помощь другим обучающимся. Умеют организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала. Знают и понимать взаимосвязь физических качеств (основы их развития) с физической подготовленностью, идентифицировать собственные проблемы и определять пути решения. |  |  | Выполнять бег на короткие дистанции |
| 24 | май | Оздоровительные формы занятий. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Получают представление о питьевом режиме. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Выполняют комплексы упражнений на развитие отдельных физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности. | Составление индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять бег на короткие дистанции |