****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2016 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2017 год. 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 возрастно-половыми 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.

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе для 4-х классов выделяется 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**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 учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат 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.

 **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***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 двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование 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 поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных 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 деятельной гости;

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

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 3 – 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол-во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** |
|  |
| 1. |  | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.*****Ходьба и бег.*** | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки.Ходьба и бег. | **16****6** | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий». | **Знать:**правила ТБ**Уметь*:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  | текущий | Ком. 1 |
| 2 |  |  | Высокий старт.  |  | Обучение  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | **Знать**: понятие «короткая дистанция»**Уметь**: правильно выполнять основные упражнения в беге; | текущий | Ком. 1 |
| 3 |  |  | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. |  | Учетный  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята». | **Знать**: понятие «высокий старт»**Уметь**: выполнять бег на короткие дистанции. | ***Мальчики*** – «5» - 5,1сек«4» - 5,7сек«3» - 6,8сек***Девочки –*** «5» - 5,3сек«4» - 6,0сек«3» - 7,0сек | Ком. 1 |
| 4 |  |  | Старты из различных исходных положений. |  | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | **Уметь**:выполнять старты из различных и.п. | текущий | Ком. 1 |
| 5 |  | ***Прыжки*** | Прыжок в длину с места. | **5** | Обучение  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | текущий | Ком. 1 |
| 6 |  |  | Прыжок в длину с места – тест. |  | Учетный  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | ***Мальчики*** – «5» - 165 см«4» - 150 см«3» - 135 см***Девочки –*** «5» - 160 см«4» - 145 см«3» - 130 см | Ком. 1 |
| 7 |  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Обучение  | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком. 1 |
| 8 |  | ***Метание***  | Метание мяча в горизонтальную цель. | **6** | Обучение  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель. | текущий | Ком. 1 |
| 9 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель. |  | Обучение  | ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. | текущий | Ком. 1 |
| 10 |  |  | Метание мяча с места на дальность. |  | Обучение  | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании с места. | текущий | Ком. 1 |
| 11 |  |  | Метание мяча с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | текущий | Ком. 1 |
| 12 |  | **КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА** | Бег в чередовании с ходьбой. | **7** | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 1 |
| 13 |  |  | Преодоление препятствий. |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 1 |
| 14 |  |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. |  | Учетный  | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» | **Уметь:**правильно распределять силы по дистанции. | ***Мальчики*** – «5» - 4,5мин«4» - 5,05мин«3» - 5,45мин***Девочки –*** «5» - 4,55мин«4» - 5,05мин«3» - 5,52мин | Ком. 1 |
| 15 |  |  | Переменный бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | текущий | Ком. 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*****Акробатика******Строевые упражнения.*** | Т/ на уроках гимнастики. Акробатика.Строевые упражнения. | **24****8** | Обучение  | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | Ком. 2 |
| 17 |  |  | Акробатика.Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы | текущий | Ком. 2 |
| 18 |  |  | Акробатика – учет.Строевые упражнения. |  | Учетный  | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево.Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 19 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках.Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы. | текущий | Ком. 2 |
| 20 |  | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | **5** | Обучение  | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | текущий | Ком. 2 |
| 21 |  |  | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.  |  | Учетный  | ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя на результат. П/игра «» | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе  | ***Мальчики*** – «5» - 8 см«4» - 5 см «3» - 2 см***Девочки –*** «5» - 13 см«4» - 10 см«3» - 5 см | Ком. 2 |
| 22 |  |  | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе  | текущий | Ком. 2 |
| 23 |  |  ***Лазание и перелезание.***  | Лазание и перелезание.  | **6** | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | текущий | Ком. 2 |
| 24 |  |  | Лазание и перелезание.  |  | Комплексный | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360\*.Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | текущий | Ком. 2 |
| 25 |  |  | Лазание по канату. |  | Комплексный | ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | **Уметь**: выполнять лазание и перелазание. | текущий | Ком. 2 |
| 26 |  | ***Опорный прыжок*** | Опорные прыжки на горку гимнастических матов. | **5** | Обучение  | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»  | **Уметь**: выполнять прыжки со скакалкой. | текущий | Ком. 2 |
| 27 |  |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. |  | Обучение  | ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180\*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место» | **Уметь**: выполнять правильно соскок с высоты. | текущий | Ком. 2 |
| 28 |  |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. |  | Совершенствование | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360\*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли» | **Уметь**: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени. | текущий | Ком. 2 |
|  |
| 29 |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА** | Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | **19** | Обучение  | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай». | **Знать**: правила работы с мячом.**Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 30 |  |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест. |  | Учетный  | ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | ***Мальчики*** – «5» - 4раза«4» - 2раза«3» - 1раз***Девочки –*** «5» - 14раз«4» - 10раз«3» - 6раз | Ком. 3 |
| 31 |  |  | Ловля и передача мяча на месте. |  | Обучение  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 32 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест. |  | Учетный  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку. | ***Мальчики*** – «5» - 70раз«4» - 60раз«3» - 50раз***Девочки –*** «5» - 80раз«4» - 70раз«3» - 60раз | Ком. 3 |
| 33 |  |  | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет  |  | Учетный  | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | По технике исполнения | Ком. 3 |
| 34 |  |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. |  | Обучение  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |