**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)** | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Развитие физической культуры в России  в 17-19 вв. | История развития физической культуры | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры. |
|  | Современные олимпийское движение. | Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. | ***Определять*** значение олимпийских игр для современного человека.  ***Знать*** достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)** | | | |
|  | Измерение показателей основных физических качеств | Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. | ***Знать*** правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений | ***Измерять***(пальпаторно) ЧСС |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в летнее время года |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| **3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** | | | |
| * 1. **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** | | | |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | **К.р.** Бег на скорость *(30м).* | Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(30 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
|  | Бег на скорость *(60 м).* | Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость *(60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
|  | Круговая эстафе­та | Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей |
|  | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости |
|  | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости |
|  | **К.р.** Кросс *(1 км)* | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** | | | |
|  | Прыжки в длину по заданным ориентирам | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. | Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **К.р.**Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Тройной прыжок с места. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Бросок теннисного мяча в цель . | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  ***Осваивать*** технику бросков бросков и метаний  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей |
|  | Броски на­бивного мяча из разных и.п. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |
| ***Подвижные игры (8ч)*** | | | |
|  | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр  ***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв |
|  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». Развитие скоростных качеств |
|  | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств |
|  | Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** | | | |
| **Акробатика (9ч)** | | | |
|  | Инструктаж поТБ . Кувырок вперед | ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж поТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | 2-3 кувырка вперед слитно | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» |
|  | Стойка на лопатках | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Запрещенное движение». |
|  | Мост из положения лежа | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Вьшолнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». |
|  | Мост из положения стоя с помощью | ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Вьшолнение команд «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». |
|  | Кувырок назад | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных спо­собностей. |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. |
| ***Снарядная гимнастика (11ч)*** | | | |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
|  | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств |
|  | **К.р.** Подтя­гивания в висе. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств |
|  | Лазание по канату в три приема. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Перелезание через препятствие | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Опорный прыжок на гор­ку матов. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств |
|  | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | **К.р.** Опорный прыжок ноги врозь через козла. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». |
|  | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. | ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных спо­собностей. |
|  | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой..Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей |
|  | **К.р.** Комбинация на бревне | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей |
| ***Прикладная гимнастика (7ч )*** | | | |
|  | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |
|  | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Переноска парнера в парах.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола ( 11 ч)*** | | | |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |
|  | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом». Развитие координационных спо­собностей |
|  | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель». Развитие координационных способностей |
|  | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей |
|  | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей |
|  | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей |
|  | Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| ***Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)*** | | | |
|  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |
|  | Прием снизу двумя руками. | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации |
|  | Многократные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации |
|  | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |
|  | Нижняя прямая подача в стену | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
|  | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации |
| ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)*** | | | |
|  | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |
|  | Удар по неподвижному мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |
|  | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** | | | |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |
|  | Бег на скорость *30м.* | Равномерный бег *(3 мин).* Игра «Салки на марше». Бег на скорость *30м.* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упраж­нений | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | **К.р.**Бег *( 60 м).* | Равномерный бег *(4 мин).* Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость *( 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей |
|  | Встречная эстафе­та.  Круговая эстафета. | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Игра «День и ночь».Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей |
|  | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносли­вости |
|  | Кросс *(1 км)* | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Охотники и зайцы» |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** | | | |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с места | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Прыжок в длину с разбега. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |
|  | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | **К.р.**Бросок мяча на дальность. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств |
|  | Бросок набив­ного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей |