

СОГЛАСОВАНО
Протокол
педагогического совета
от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом
ОАНО «Образовательный комплекс
школа-сад «Наша Школа»
от 31.08.2020 № 33а



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
начального общего образования
(1-4 класс)

Автор-составитель:
учитель Белобородова М.В.

Новосибирск 2020

Рабочая программа **к учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов** **на основе концепции об организации уроков физической культуры (си-** **стемный подход) на 2020-2025 уч.год.**

В основе данной рабочей программы лежат:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Концепция Нашей Школы «В.А. Николаев, Я.С. Мисюра. Концепция школьной социокультурной мыследеятельностной и деятельностной рефлексивно- коммуникативной образовательной среды;
- Стандарт мыследеятельностного формального содержания образования, Школьный компонент стандарта образования образовательного комплекса школа-сад «Наша Школа» (формирование метапредметных компетенций управленческого профиля), Николаев В.А., 2013г.;
- Программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Головин О.В. Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода. Цикловая форма организации уроков физической культуры/ О.В. Головин, Е.Е. Жирякова // Сибирский учитель. – 2005. - №1.

Рабочая программа состоит из:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание курса
4. Тематическое планирование предметного материала
5. Образовательные периоды-такты (ОПТ), в которых логически выстраивается, исходя из концепции учебного предметного материала

1. Пояснительная записка

Современная школа сегодня – это активно, особенно в последнее десятилетие, развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий. Отсюда, естественно, возникает вопрос о сохранении здоровья детей, который должна решать школьная система физического воспитания учащихся. На протяжении всего периода ее реализации эта система, ранее, считавшаяся одной из лучших в мире по своей логике построения, научному обоснованию, направленности на всестороннее развитие физических возможностей человека и реализации его двигательного потенциала сегодня не справляется со своей основной задачей – оздоровлением учащихся. Школьная программа по физической культуре в существующем виде по-прежнему нацелена на формирование у них преимущественно многочисленных двигательных умений и навыков. Статистика показывает, что тенденция снижения состояния здоровья детей и подростков за последние 10-15 лет продолжает сохраняться. Это касается, в первую очередь, их слабого физического развития, различных нарушений опорно-двигательного аппарата, прежде всего, осанки, увеличения темпов роста хронических заболеваний и других показателей. По данным минздрава РФ абсолютно здоровыми сегодня можно считать не более 14-16% выпускников школ.

Целью школьного физического воспитания является формирование способности к определению реального состояния функциональных возможностей организма и интенсивностью образовательных и производственных процессов; знание приемов и средств контроля за своим здоровьем; владение базовыми навыками отслеживания своего состояния здоровья во

времени; приобщение к здоровому образу жизни в результате освоения знаний; овладение умений и навыков; развития личностных качеств, обогащение субъективного опыта.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- формирование и укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Модель организации физкультурных занятий на основе системного подхода обеспечивает учет биологических закономерностей развития детского организма. Разрыв между занятиями в течение недели находится в допустимых пределах биологически безопасных границ, а, значит, каждая последующая физическая нагрузка будет приходиться на суперкомпенсаторную фазу восстановления. Тренирующий эффект каждого последующего занятия в этом случае непременно будет закреплять «след» предыдущего, обеспечивая в итоге искомый кумулятивный эффект, выраженный в виде определенных стойких адаптационных перестройках функциональных систем организма, способствуя образованию системного структурного следа.

Меняется и направленность самих физкультурных занятий. Опора на системный подход позволяет построить каждое занятие как целостную педагогическую систему со всеми структурными компонентами. Основу таких занятий составляют три «базовых» принципа: целостности; доминанты и вариативности средств физического воспитания.

Принцип целостности:

Физкультурное занятие сохраняет все основные компоненты педагогической системы, ведущим из которых является цель. Для этого, мы произвели принципиальную ротацию прежнего, локального тезиса «научение» двигательным умениям и навыкам на более емкий и интегральный тезис – «развитие», как конкретная установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания. Именно «развитие», по нашему мнению, может являться в настоящее время наиболее оптимальной целевой установкой урока физической культуры, поскольку в его основе лежит, прежде всего, учет физиологической стоимости той или иной физической нагрузки, а также степень эффективности ее дозированного воздействия на растущий организм ученика, исходя из его фактических и ресурсных возможностей. Этого, как показал проведенный анализ, и не обеспечивает более локальное в сравнении с «развитием» «научение». Достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, а также содержанием урока физической культуры (двигательный материал, порядок его изложения, организационные формы, методы, приемы, система контроля и т.д.), соответствующим цели и задачам. Системный подход в организации позволяет, на наш взгляд, более осязаемо прогнозировать результат деятельности того или иного ученика на физкультурном занятии не столько в освоении им конкретного упражнения или действия, сколько в качественном изменении соответствующих психофизиологических структур в его организме.

Принцип доминанты:

Биологическая активность организма школьника, т.е. наилучшие психофизиологические предпосылки в те или иные возрастные интервалы для формирования необходимого системного структурного следа, а также, наблюдаемая, в результате этого, повышенная динамика темпов развития у него определенных психофизических качеств (способностей), позволили нам выделить их как исходную целевую установку физкультурного занятия. Следовательно, целью конкретного физкультурного занятия становится не научение ребенка какому-либо двигательному действию, а развитие у него одного из психофизических качеств (способностей). Однако это вовсе не исключает на данном физкультурном занятии работы учителя и над другими психофизическими способностями ребенка, речь идет лишь о приоритетности развития одного из них, достижение которого в большей степени обеспечивается решением всех трех групп задач и соответствующим содержанием.

Данный принцип позволяет учителю значительно расширить двигательный арсенал ученика, используя разнообразные средства физического воспитания с учетом состояния его здоровья, имеющегося двигательного опыта, конституциональных особенностей организма и общего уровня развития, сохраняя, при этом, единую целевую установку.

Принцип вариативности средств физического воспитания:

Известно, что одно и то же психофизическое качество (способность) можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении учителя.

Смена целевой направленности позволяет нам круглогодично организовывать уроки ФК на улице. И в этом случае двигательный материал подбирается под целевую установку в соответствии с условиями (погодными условиями, условиями наличия спортивного зала либо бассейна). Смена целевой направленности уроков физической культуры позволила нам внести определенные изменения и в систему планирования. При сохранении всех базовых принципов (преемственности, последовательности, систематичности и т.д.), а так же основных видов планирования мы произвели некоторое смещение акцентов с научения двигательным умениям и навыкам в сторону приоритетности развития психофизических качеств (способностей) учащихся. В этом случае для каждой возрастной группы определяется перечень значимых и необходимых для развития наиболее адекватных (по степени воздействия физической нагрузки) возможностям организма детей, конкретных психофизических качеств (способностей). В связи с этим планирование первично учитывает приоритетное развитие качеств, используя при этом программный материал по спортивным видам (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Форма организации уроков физической культуры.

В практике физического воспитания в школе используются такие типы занятий и уроков:

- Уроки (занятия) обучающего характера, т.е. уроки с преобладанием нового материала;
- Уроки (занятия) на закрепление пройденного материала. В этом случае процентное соотношение хорошо освоенных двигательных умений и закрепляемых составляет примерно 50 на 50.
- Уроки (занятия) смешанного характера где добавляются новые виды физических упражнений или движений включаются для разучивания, а остальное закрепляется. Процентное соотношение на таком уроке примерно 30 к 70.
- Контрольные уроки (во 2-11 классах), где процентное соотношение проверяемого материала и хорошо знакомого соответствует 80 к 20.

Применяются также формы уроков физической культуры:

- Уроки (занятия) учебно-тренирующего характера, где воздействие физической нагрузки (преимущественно циклического характера) осуществляется на основные физиологические и мышечную системы организма учащихся.

- Уроки (занятия) игрового и соревновательного характера с различными видами движений и дозированной нагрузки на определенные физиологические и мышечную системы организма дошкольников и учащихся (набор подвижных игр, эстафет и т.д. в соответствии с целями и задачами).

- Уроки (занятия) комплексного характера, где движения сочетаются с элементами развития речи, мышления и других психофизиологических показателей.

В содержание уроков физической культуры входят различные физические упражнения, среди которых основные движения, строевые, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры. Основу содержания двигательной активности учащихся составляют упражнения преимущественно циклического характера. При этом ходьбе и бегу отводится 40% - 50% бюджета урочного времени.

Особое место в организации уроков по физической культуре отводится регулированию пульсовой стоимости физической нагрузки, измеряемой частотой сердечных сокращений (ЧСС), т. е. прогнозированию ее объема и распределению по частям урока.

В процессе урока кривая физической нагрузки имеет волнообразный характер с двумя пиковыми точками: первая – в конце вводной части урока; вторая – в конце основной; а в заключительной – нагрузка снижается.

Регулирование пульсовой стоимости физической нагрузки в оптимальном интервале ЧСС 140 – 160 ударов в минуту существенно повышает оздоровительный и необходимый «тренирующий эффект» основных физиологических систем и функций организма учащегося.

Активизация мыслительной деятельности учащихся на уроке физкультуры осуществляется путем создания (соответствующих возрасту) проблемно-поисковых ситуаций, требующих от них пространственной ориентировки, самостоятельного выбора способов выполнения движений, их оценки и самооценки.

Отбор содержания двигательного материала, способов и форм проведения уроков осуществляется в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников и учащихся, состояния здоровья каждого ребенка, уровня физического развития и двигательной подготовленности, места проведения и решаемых задач.

В школе используется цикловая форма организации физкультурных занятий, которая предполагает перераспределение годовой учебной нагрузки (в часах) по четырем «циклам» (два из них проходят в первом полугодии и два – во втором).

Каждый «цикл» состоит из двух периодов:

1. «погружение» включает обязательные занятия (4 - 5 раз в неделю по 1 часу),
2. самостоятельные занятия, когда в расписании нет вообще уроков физической культуры. Длительность каждого цикла составляет 7-9 недель (в зависимости от полугодия).

Общее количество часов по физической культуре предполагается в начальной школе: 99 часов в год – в 1 классе, 102 часа - во 2-4 классах.

Из которых на проведение:

1. учебных уроков предполагается 89 часа - 1 класс, 80 часов – 2-4 классы
2. диагностики физического развития и двигательной подготовленности (5 часов в начале года и 5 часов в конце года) - 10 часов (1-4 классы)
3. контрольных уроков (по системе комплексной рейтинговой оценки учащихся) – по 12 часов в год - 2-4 классы.

Школьная спартакиада вынесена за рамки учебного процесса и организуется как дополнительный компонент во внеурочной деятельности - 16,5 - в 1 классе, (17 часов в год - во 2-4 классах).

На протяжении всего цикла физкультурные занятия не ограничивают общения учителя с учащимися. Детям предлагается целая серия встреч, бесед, круглых столов, семинаров-практикумов по теме «Культуры здоровья». Здесь рассматриваются вопросы организации двигательного режима детей в домашних условиях, здорового и рационального питания, отношения к здоровому образу жизни, вредным привычкам и другие.

Период «погружения» (обязательное посещение учебных занятий) завершается в

каждом из четырех циклов переходом учащихся к самостоятельным занятиям в домашних условиях. В зависимости от индивидуальных особенностей развития организма ученики получают домашнее задание в виде конкретных рекомендаций по коррекции развития тех или иных пока отстающих в сравнении с другими психофизических качеств (способностей). В начале каждого последующего цикла учащиеся отчитываются о результатах выполнения домашнего задания. Они демонстрируют комплекс из 5-7 упражнений (в зависимости от возрастной группы) на различные мышечные группы, направленный на коррекцию развития тех или иных психофизических качеств (способностей), исходя из предложенных учителем рекомендаций с опорой на индивидуальные особенности развития организма конкретного ребенка.

Система оценивания осуществляется в соответствии с общешкольной организацией мониторинга включенности ученика в учебную деятельность в образовательной среде деятельностного и МД типа с использованием ИТ –технологий в информатизированной системе управления средой «Школа-МД» (ИС). В ИС оцениваются учащиеся по результатам не только устной и письменной работы, но и по:

- готовности к занятиям,
- прилежанию на уроке,
- творчеству,
- пониманию основных концепций учебной дисциплины,
- освоению программного материала,
- ведению тетради,
- выполнению домашней работы.

«Оценка включенности ученика в учебную деятельность определяется как совокупный учет оценок всех выше указанных показателей и подсчитывается программой «Информатизированная система управления средой «Школа-МД» по формуле с учетом ценности каждой оценки по каждому показателю»*.

*«Организацией мониторинга учебной деятельности школьника в образовательных средах деятельностного и МД типа с использованием ИТ –технологий, методические рекомендации, В.А.Николаев, 2012г.»

Определенные изменения мы вносим и в систему оценивания учащихся по результатам деятельности на физкультурных занятиях. Система оценки результатов физического воспитания предполагает собой комплексную рейтинговую оценку учащихся 2-11 классов. Система комплексной рейтинговой оценки (далее по тексту СКРО) учащихся в предметной области «Физическая культура» является инновационной (альтернативной) формой отметочной системы оценки результатов деятельности учащихся. СКРО представляет собой комплекс контрольно-нормативных требований к теоретическим знаниям и уровню двигательной подготовленности учащихся 2-11 классов.

Цель СКРО– гуманизация системы контроля основ знаний и практических умений и навыков учащихся в образовательной области «Физическая культура».

Задачи:

- обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода к комплексной оценке основ знаний и практических умений и навыков учащихся с учетом их индивидуальных способностей и возможностей организма;
- обеспечение объективной оценки результатов деятельности учащихся;
- повышение мотивации учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

СКРО используется, как на промежуточной, так и на итоговой аттестации учащихся. Речь идет о переходе от отметочной на вариант дифференцированной системы зачетов в виде «баллов», используемый, так и при итоговой аттестации учащихся.

Более информационным, а так же доступным экономически представляется разработанный нами вариант методики комплексной оценки физического развития и двигательной

подготовленности учащихся. Разработанная на основе принципа количественной оценки функционального состояния физиологических систем организма человека, методика комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности учащихся представляет собой адаптивную к условиям школы систему нормативных показателей. Данная методика позволяет определить не только качественные, но и количественные характеристики соответствующих показателей в зависимости от пола и возраста ребенка.

Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей и учащихся 4-17 лет. Она проводится на основе разработанного, апробированного и изданного в Нашей Школе «Мониторинга состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области» под руководством Головина О. В.. Мониторинг дает информацию, во-первых, о состоянии развития физиологических систем, во-вторых о развитии психофизических качеств. При соотнесении первого и второго все участники образовательного процесса могут сделать выводы не только об общем состоянии здоровья, но и о том, что легло с точки зрения физиологии и психологии в основу того или иного результата двигательного теста. Диагностика состояния здоровья проводится два раза в год: осенью и весной. Такой подход позволяет анализировать результаты работы в учебном году, проверить правильность поставленных задач, а также даёт возможность дать конкретные задания – пакет упражнений – детям-учащимся и родителям на летний период для поддержания и улучшения состояния здоровья. Для этого поддерживается связь педагога по ФК с учителями-предметниками и классными руководителями, которые используют данные при работе во время урочных занятий (например, зная, что у ребенка высокий уровень утомляемости, учитель или воспитатель во время урока или занятия может дать возможность ребенку некоторое время «отдохнуть», не требуя от него непосредственной работы в данный момент), при работе с родителями (дают конкретные рекомендации по регулированию двигательного режима, отдыха, питания и т.д.).

Системный подход к организации здоровьесформирующей среды позволяет работать с детьми и непосредственно, и через классных руководителей и учителей-предметников, во внеклассное время не только на организацию двигательной активности, но и на целенаправленный подбор средств двигательной активности для формирования здоровья и развития психофизических качеств. Классный руководитель, имея данные о состоянии здоровья детей и уровне развития их психофизических качеств, организует работу с детьми и родителями по индивидуальному планированию их собственной деятельности, продумыванию и подбору упражнений для утренней гимнастики, другие режимные моменты.

Системный подход к организации занятий и уроков ФК позволяет детям и учащимся адаптироваться в условиях учебной нагрузки в соответствии с их состоянием здоровья. Так же такой подход к организации физкультурно-спортивной деятельности позволяет без дополнительных учебных часов подготовиться учащимся к выполнению нормативов ГТО (Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Правительство Российской Федерации).

2. Планируемые результаты

1 класс:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, решении учебных задач;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой

Предметные: выпускники 1 класса получают представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Научатся:

•выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Выпускники 1 класса получают возможность умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне (ГТО, школьные, районные, городские и пр. соревнования).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Волевая саморегуляция, коррекция поведения
- Самоконтроль в форме сравнения с образцом.

Познавательные УУД

- Классификация объектов по признаку.
- Видение красоты движений, выделение и обосновывание эстетических признаков в движениях и передвижениях человека

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

2 класс

Личностные:

- Нравственно-этическое оценивание
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда относительно конкретных критериев, находить возможности и способы их улучшения

Предметные: выпускники 2 класса получают представление

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Выпускники 2 класса получают возможность умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне (ГТО, школьные, районные, городские и пр. соревнования).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
- Самоконтроль и взаимоконтроль в форме сравнения с образцом.

Познавательные УУД

- Поиск и выделение необходимой информации по предметной деятельности
- Планирование собственных промежуточных целей с учетом результата.

Коммуникативные УУД

- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и терпимости

3 класс

Личностные:

- Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение

роли обучающегося

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Предметные: выпускники 3 класса получают представление

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Выпускники 3 класса получают возможность умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне (ГТО, школьные, районные, городские и пр. соревнования).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Познавательные УУД

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

Коммуникативные УУД

- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

4 класс

Личностные:

- Демонстрация этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- Навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать комму-нальных конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные: выпускники 4 класса получают представление

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в рус-ской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Научится:

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражне-ний с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощен-ным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертос-тях;

Будут демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Выпускники 4 класса получают возможность умение применить свои навыки в сорев-новательной деятельности на внешнем уровне (ГТО, школьные, районные, городские и пр. соревнования).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасно-сти, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

Познавательные УУД

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

3. Содержание предмета «Физическая культура»

1 класс

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).
- Самоконтроль (измерение роста, массы тела).
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.
- Основные правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка к выполнению норм ГТО в 1 возрастной ступени.

2. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1. Легкая атлетика – 30 часов

а) Ходьба и бег (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.

б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 14 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) танцевальные упражнения;

3.3.3 Подвижные и спортивные игры – 23 часа

а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы», «Сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;

д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.

2 класс

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).

- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).

- Сердце и кровеносные сосуды.

- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).

- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).

- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).

- Первая помощь при травмах.

- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

2. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1 Легкая атлетика – 30 часа

а) Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

б) Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 10 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами ;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 21 час

- а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.
- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

2. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- 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.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1 Легкая атлетика – 21 часа

- разновидности ходьбы и бега.

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);

- разновидности прыжков (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 10 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 21 часа.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини – баскетбол», «Пионербол»

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 6 часов.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метанию;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;
- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

2. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность

3.3.1. Легкая атлетика – 30 часов.

а) разновидности ходьбы и бега:

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

б) разновидности прыжков:

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) метание:

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 10 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения.

3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 21 час

а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам»;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков»;

е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини – баскетбол».

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Рабочая программа по классам				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1.	Знания о физической культуре	6	6	6	6	
2.	Физическое совершенствование	В процессе урока				
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)				
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	99	102	102	102	
3.2.1	Легкая атлетика	30	30	30	30	
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	10	10	10	
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	23	21	21	21	
3.2.4	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)				
3.3	Контрольные уроки	практический блок	-	6	6	8
		Теоретико-методический блок	-	3	3	3
	Итого:		99	102	102	102
Итого:		405 сов				

5. Набор образовательных периодов-тактов курса «Физическая культура»

1 КЛАСС

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

1.1. Название:
1.1 Диагностическо-соревновательный
Учебные задачи
1. Формировать умение четко выполнять инструкции руководителя при выполнении упражнений. 2. Формировать представление о специальной разминке на все группы мышц в процессе соревнования.
Развивающие задачи
1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)
Педагогические задачи
1. Контроль уровня двигательной подготовленности учащихся. 2. Анализ результатов двигательной подготовленности учащихся. 3. Диагностика поведения учащихся в соревновательной деятельности.
Ресурс
1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.
Тематика уроков по часам:
1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Ознакомление с формой двигательной активности (основные правила): соревнования по легкой атлетике и ОФП. 3 часа. 2. Диагностика физического здоровья. Изучение основных способов контроля физического здоровья. 2 часа.
Планируемый результат
Предметные: представление у учащихся о форме фк-занятий "соревнование" Личностные: включенность учащихся в общение и взаимодействие через ф.к.-спортивную деятельность. Метапредметные: представление о форме оценки их деятельности как результат участия в соревновании.
КИМы
Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.
Примерное время
Количество часов: 5
1.2. Название:
1.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.
Учебные задачи
1. Формирование представления по технике безопасности во время занятий физической культурой.

2. Разучивание техники прыжка в длину с места.
Развивающие задачи
1. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышечной системы разных групп мышц.
Педагогические задачи
1. Формирование морально-волевых качеств личности ребёнка (дисциплинированности, ответственности). 2. Формирование класса как рабочей группы.
Ресурс
В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание техники прыжков в длину с места. 2 часа 2. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, под счет учителя. Равномерный бег. -1 час. 3. Развитие скоростно– силовых качеств средствами легкой атлетики. Метание малого мяча в парах одной рукой от плеча – 1 час. 4. Развитие координации средствами подвижных игр. Игры с мячом. Отработка ловли мяча, броска мяча одной рукой от плеча – 1 час. 5. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Построение в колонну по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Изучение комплекса ОФП по укреплению мышечного корсета. -1 час. 6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Отработка техники прыжков в длину с места. -1 час
Планируемый результат
Предметные: сформированное представление о технике прыжка в длину с места. Личностные: проявление положительного отношения с одноклассниками при выполнении индивидуальных заданий. Метапредметные: сформированное представление о возможности выполнения движений как без ошибок.
КИМы
-
Примерное время
Количество часов: 7
1.3 Название:
1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.
Учебные задачи
1. Разучивание техники прыжка в длину с места. 2. Формирование знаний о технике безопасности при занятиях с набивными мячами.
Развивающие задачи
1. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц нижних конечностей
Педагогические задачи
1. Формирование умения активно включаться в физкультурную деятельность
Ресурс

В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие координации средствами подвижных игр. Разучивание игры «Перестрелка» -1 час.
2. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег в сочетании с различными видами ходьбы, бег в медленном темпе.-1 час.
3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.. Прыжки по разметкам. Игровые эстафеты с элементами прыжков. – 1 час.
4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Подтягивание висе на низкой перекладине. – 1 час.
5. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Бег на скорость на 30 и 60 метров. – 1 час.
6. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег в сочетании с ходьбой до 6 мин. – 1 час

Планируемый результат

Предметные: основы знаний о технике безопасности при занятиях с набивными мячами.

Личностные: включение в игру, положительное отношение к выполнению двигательного действия.

Метапредметные: положительные взаимоотношения с одноклассниками в процессе подвижной игры.

КИМы

Демонстрация техники выполнения прыжка в длину с места.

Примерное время

Количество часов: 6

1.4. Название:

1.4. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Учебные задачи

- 1.Формирование представления по технике безопасности во время занятий физической культурой.
2. Разучивание техники прыжка в длину с места.

Развивающие задачи

1. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укрепление мышечной системы разных групп мышц.

Педагогические задачи

1. Формирование морально-волевых качеств личности ребёнка (дисциплинированности, ответственности).
2. Формирование класса как рабочей группы.

Ресурс

В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание техники прыжков в длину с места. 2 часа
2. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Ходьба на носках, на пятках,

- с различным положением рук, под счет учителя. Равномерный бег.-1 час.
3. Развитие скоростно– силовых качеств средствами легкой атлетики. Метание малого мяча в парах одной рукой от плеча – 1 час.
 4. Развитие координации средствами подвижных игр. Игры с мячом. Отработка ловли мяча, броска мяча одной рукой от плеча – 1 час.
 5. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Построение в колонну по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Изучение комплекса ОФП по укреплению мышечного корсета. -1 час.
 6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Отработка техники прыжков в длину с места. -1 час
 7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Бег на скорость на 30 и 60 метров. – 1 час.
 8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Белые медведи»-1 час.
 9. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр. Игра «Лягушки и цапля»
 10. Развитие координации средствами легкой атлетики. Метание малого мяча на меткость в горизонтальную и вертикальную цель. -1 час.
 11. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. – 1 час.
 12. Развитие координации средствами гимнастики. Построение в шеренгу, колонну, перестроения, повороты на месте в движении. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: сформированное представление о технике прыжка в длину с места.

Личностные: проявление положительного отношения с одноклассниками при выполнении индивидуальных заданий.

Метапредметные: сформированное представление о возможности выполнения движений без ошибок.

КИМы

-

Примерное время

Количество часов: 12

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

2.1. Название:

2.1. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости средствами гимнастики, легкой атлетики и подвижных игр.

Учебные задачи

1. Формирование представления техники подтягивания в висе стоя, отработка умения отжимание с опорой на гимнастическую скамью.

2. Изучение техники безопасности при работе в парах с малыми мячам. Изучение основ техники метания малого мяча.

Развивающие задачи

1. Целенаправленное развитие силовой и общей выносливости средствами гимнастики и легкой атлетики

2. Укрепление мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Педагогические задачи

1. Формирование умения ощущать собственное тело и работу мышц.

2. Воспитание терпения при длительной работе и работе с сопротивлением собственного веса.
Ресурс
1. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. —(Сер. Бакалавриат).
Тематика уроков по часам:
1.Метания малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние - 2 час
2. Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой – 2 часа
3. Эстафета «Смена сторон», челночный бег 3 X 10 метров – 1 час
4.Кросс по слабопересеченной местности, бег с ускорением от 10 до 15 метров- 1 час
5. Бег с изменением направления по команде учителя, бег с преодолением препятствий (точки-ориентиры, гимнастические палки) -1 час
6. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и двух ногах – 2 часа.
7. Перестроение в две шеренги, размыкание и смыкание приставным шагом. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости (наклоны, повороты, выпады) - 1 час
8. ОРУ с гимнастической палкой, комплекс упражнений на развитие силовой выносливости (сгибание-разгибание рук, поднимание туловища из и.п. лежа на спине, удерживание туловища «лодочка» , приседание с различных и.п.- 1 час
Планируемый результат
Предметные: представление техники подтягивания в висе стоя, отжимание с опорой на гимнастическую скамью.
Личностные: проявление упорства при выполнении упражнений
Метапредметные: формирование умения договариваться о распределении ролей при работе в паре.
КИМы
Сгибание и разгибание рук с опорой на гимнастическую скамью
Примерное время
Количество часов: 11
2.2 Название:
2.2 Приоритетное развитие общей выносливости средствами подвижных игр и легкой атлетики.
Учебные задачи
1. Формирование первоначальных знаний и связи регулярных занятий физическими упражнениями и здоровья.
Развивающие задачи
1. Целенаправленное развитие общей выносливости средствами подвижных игр. 2. Укрепление мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Педагогические задачи
1. Воспитание терпения и силы воли при длительной работе.
Ресурс
1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
Тематика уроков по часам:
1. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 градусов, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов 1 час.

2. Поднимание ног в висе на высокой перекладине, сгибание рук в упоре на скамью – 1 час.
3. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель – 1 час.
4. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамье), ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия, повороты на скамье -1 час.
5. Равномерный бег (до 6 мин). Подвижные игры на развитие общей выносливости – 1 час.
6. Изучение комплекса упражнений на формирование правильной осанки подвижности (гибкости) позвоночника – 1 час.
7. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. вис – 1 час.
8. Равномерный бег. Изучение измерения пульса.-2 часа
9. Закрепление навыков бега в игре «Знамя» 1 час.
10. Эстафеты: круговая, со встречным движением, с изменением направления движения, вида передвижения – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: представление об игровых видах спорта.

Личностные: доброжелательные взаимоотношения в команде в процессе подвижной командной игры.

Метапредметные: управлять эмоциями в активной подвижной игре, уважение соперника.

КИМы

-

Примерное время

11

2.3 Название:

2.3 Приоритетное развитие силовой выносливости средствами гимнастики, подвижных игр.

Учебные задачи

1. Разучивание подтягивания на низкой перекладине.
2. Разучивание техники отжимания с опорой на скамью.

Развивающие задачи

1. Целенаправленное развитие силовой и выносливости средствами гимнастики.
2. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.

Педагогические задачи

1. Формирование навыка самоконтроля правильной осанки.

Ресурс

1. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с.

Тематика уроков по часам:

1. Эстафеты: круговая, со встречным движением, с изменением направления движения, вида передвижения – 1 час.
2. Строевая подготовка: передвижение в колонну по одному, остановка в колонне, повороты. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости 1 час
3. Разучивание игры «Перестрелка». Отработка бросков мяча, уворачивание от мяча -1 час.
4. Разучивание тактики защиты и нападения в игре «Знамя». Отработка бега с ускорением – 1 час.
5. Влияние циклических видов спорта на дыхательную и мышечную системы человека 1 час.
6. Изучение техники равномерного бега на длинные дистанции – 1 час.
7. Бег с изменением скорости и направления движения – 1 час.
8. Ловля, передача мяча в парах на месте и в движении. – 1 час
9. Подтягивание на низкой перекладине.- 1 час

10. Разучивание техники подтягивания на высокой перекладине, выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. – 2час.

Планируемый результат

Предметные: находить отличительные особенности правильной и неправильной осанки.

Личностные: проявлять положительное отношение с одноклассниками.

Метапредметные: видение технических ошибок при выполнении упражнений другими учениками.

КИМы

Отжимание о гимнастической скамейки (техника выполнения)

Примерное время

10

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

3.1. Название:

3.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики

Учебные задачи

1. Изучение техники прыжков на скакалке способом на двух ногах вперед.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.

2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формирование умения соотносить визуальный образец, словесную инструкцию и собственные действия.

Ресурс

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр. Игра «Воробьи и кот» - 1 час.

2. Развитие координации средствами легкой атлетики. Эстафета с элементами координации.- 1 час

3. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений на укрепление мышечной системы. – 1 час.

4. Развитие координации средствами гимнастики. Стойка на двух и одной ноге на бревне, ходьба по гимнастической скамейке, бревне.- 1 час.

5. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и подвижных игр. Бег в сочетании с ходьбой. Игра «Знамя» - 1 час.

6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Прыжки на скакалке способом на двух ногах вперед – 1 час.

7. Развитие координации средствами легкой атлетики. Эстафета с элементами координации – 2 часа.

8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.

Планируемый результат

Предметные: освоение элементов техники прыжков на скакалке.

Личностные: опыт соотнесение собственных действий с образцом.

Метапредметные: умение соотносить разные виды образцов с собственными действиями

КИМы

Прыжки на скакалке способом на двух ногах

Примерное время
9
3.2. Название:
3.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики, гимнастики
Учебные задачи
1. Продолжение изучения техники прыжков на скакалке. 2. Изучение техники безопасности при работе на шведской стенке. 3. Изучение комплекса ОРУ с элементами лазания и висов.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Формировать умения четко выполнять инструкцию учителя, соотносить свои действия с действиями ребят в строю.
Ресурс
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с. 2. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. — (Сер. Бакалавриат).
Тематика уроков по часам:
1. Развитие координации средствами гимнастики. Перестроение в движении. Повороты на гимнастической скамье – 1 час. 2. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя». 1 час. 3. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Сгибание рук в упоре лежа. Лазание и висы на гимнастической стенке 1 час. 4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Игровые эстафеты с элементами прыжков. 1 час. 5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя». 1 час. 6. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа 1 час. 7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Игровые эстафеты с элементами прыжков – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Личностные: формирование смелости при работе на гимнастических снарядах. Метапредметные: видение технических ошибок у другого и умение предположить возможные способы их исправления.
КИМы
Прыжки на скакалке способом на двух ногах вперед.
Примерное время
7
3.3. Название:
3.3 Приоритетное развитие общей выносливости средствами легкой атлетики
Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Иметь представление о видах движений (циклические, ациклические, смешанные), их влияние на организм человека. 2. Освоение техники равномерного бега.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие общей выносливости. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Педагогические задачи
1. Формирование умения самоконтроля при выполнении упражнений циклического характера.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Игровые эстафеты с элементами прыжков – 1 час. 2. Развитие координации средствами гимнастики. Изучение комплекса упражнений с различными движениями рук и ног. – 1 час. 3. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Белые медведи» 1 час. 4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. – 1 час. 5. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x5,3x10 метров – 1 час. 6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки по заданным ориентирам. – 1 час. 7. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x5,3x10 метров – 1 час
Планируемый результат
Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии психофизических качеств. Личностные: опыт самоконтроля. Метапредметные: опыт соотнесения собственного самочувствия с возрастными нормами (на примере измерения пульса).
КИМы
1. Равномерный бег 6 минут.
Количество часов:
7
3.4. Название:
3.4. Приоритетное развитие координационных способностей средствами легкой атлетики и подвижных игр.
Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Иметь представление о влиянии координационных способностей на жизнь человека 2. Освоение техники челночного бега.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие координационных способностей. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Формирование спортивного соперничества.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. – 1 час. 2. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x5, 3x10 метров – 1 час 3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки по заданным ориентирам. – 1 час. 4. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10 метров – 1 час 5. Развитие общей выносливости. Бег в сочетании с ходьбой 8 мин. – 1 час. 6. Развитие силовой выносливости. Подтягивание на высокой перекладине. – 1 час. 7. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «Перестрелка»: броски и ловля мяча. – 2 часа.
Планируемый результат
Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии психофизических качеств. Личностные: опыт соревнований, уважение соперника. Метапредметные: опыт соотнесения собственного результата с результатом другого человека.
КИМы
1. Челночный бег.
Количество часов:
8
3.5 Название:
3.5 Диагностическо-соревновательный
Учебные задачи
1. Формировать умение четко выполнять инструкции руководителя при выполнении упражнений. 2. Формировать потребность в специальной разминке на все группы мышц в процессе соревнования.
Развивающие задачи
1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота,

координация, гибкость)
Педагогические задачи
1. Контроль уровня двигательной подготовленности учащихся. 2. Анализ результатов двигательной подготовленности учащихся. 3. Диагностика поведения учащихся в соревновательной деятельности и соотнесение с началом учебного года.
Ресурс
1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.
Тематика уроков по часам:
1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Разучивание основных правил соревнований по легкой атлетике и ОФП. 3 часа. 2. Диагностика физического здоровья. Изучение основных способов контроля физического здоровья. 2 часа.
Планируемый результат
Предметные: опыт участия в легкоатлетических соревнованиях. Личностные: опыт соотнесение собственного результата с результатами других участников соревнования. Метапредметные: видение технических ошибок у другого и умение предположить возможные способы их исправления.
КИМы
Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.
Примерное время
5

2 КЛАСС

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

1.1. Название:
1.1 Диагностическо-соревновательный
Организационная форма
Уроки соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Формировать умение четко выполнять инструкции руководителя при выполнении упражнений. 2. Формировать потребность в специальной разминке на все группы мышц в процессе соревнования.
Развивающие задачи
1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)
Педагогические задачи

1. Формировать потребность к моральной поддержке одноклассников при выполнении спортивных упражнений.

Ресурс

1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2007.- 60с.

Тематика уроков по часам:

1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Основные правила соревнования по легкой атлетике и ОФП. 3 часа.
2. Диагностика физического здоровья. Способы контроля физического здоровья. 2 часа.

Планируемый результат

Предметные: опыт участия в легкоатлетических соревнованиях.

Личностные: опыт соотнесение собственного результата с результатами других участников соревнования.

Метапредметные: видение технических ошибок у другого и умение предположить возможные способы их исправления.

КИМы

Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.

Количество часов:

5

1.2. Название:

1.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики

Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на развитие двигательных способностей человека.
2. Осваивать технику метания малого мяча на заданное расстояние.
3. Изучение техники прыжков с поворотом на 180гр.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях.
2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и подвижных игр. Равномер-

- ный бег в сочетании с ходьбой. Игра «Знамя» - 1 час.
2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание прыжков в длину с разбега. Прыжки с поворотом. – 1 час.
 3. Развитие координации средствами гимнастики. Повороты кругом стоя и в ходьбе на носках, на гимнастической скамейке. – 1 час.
 4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Изучение комплекса упражнений на формирование правильной осанки – 1 час.
 5. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10 метров. – 1 час
 6. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Пятнашки» - 1 час.
 7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Техника метания малого мяча на заданное расстояние. -1 час

Планируемый результат

Предметные: представление об основах теории в области ФК и С, представление о технике метания мяча.

Личностные: практический опыт выполнений специальных легкоатлетических упражнений. **Метапредметные:** сформированное представление о пользе технически правильного выполнения двигательного действия.

КИМы

нет

Количество часов:

7

1.3. Название:

1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Организационная форма

Уроки игрового и соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Иметь представление о понятиях сила, выносливость, гибкость быстрота, ловкость.
2. Освоение техники прыжка в длину с разбега.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
2. Формировать умение корректировать собственные движения при освоении техник.

Ресурс

1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях.
2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке – 1 час.
2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты с прыжками - 1 час.
3. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Равномерный бег в сочета-

нии с ходьбой до 8 мин. – 1 час.

4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега – 1 час.

5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.

6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Метание малого мяча в парах – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: представление об основах теории в области ФК и С, представление о технике прыжка в длину с разбега.

Личностные: динамика в развитии скоростно-силовых качеств.

Метапредметные: опыт соотнесения собственных действий с инструкцией учителя.

КИМы

нет

Количество часов:

6

1.4. Название:

1.4. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Учебные задачи

1.Формирование представления по технике безопасности во время занятий физической культурой.

2. Разучивание техники прыжка в длину с места.

Развивающие задачи

1. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств.

2. Укрепление мышечной системы разных групп мышц.

Педагогические задачи

1. Формирование морально-волевых качеств личности ребёнка (дисциплинированности, ответственности).

2. Формирование класса как рабочей группы.

Ресурс

В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание техники прыжков в длину с места. 2 часа

2. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, под счет учителя. Равномерный бег.-1 час.

3. Развитие скоростно– силовых качеств средствами легкой атлетики. Метание малого мяча в парах одной рукой от плеча – 1 час.

4.Развитие координации средствами подвижных игр. Игры с мячом. Отработка ловли мяча, броска мяча одной рукой от плеча – 1 час.

5. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Построение в колонну по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Изучение комплекса ОФП по укреплению мышечного корсета. -1 час.

6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Отработка техники прыжков в длину с места. -1 час

7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Бег на скорость на 30 и 60 метров. – 1 час.

8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Белые медведи»-1 час.
 9. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр. Игра «Лягушки и цапля»

Планируемый результат

Предметные: сформированное представление о технике прыжка в длину с места.

Личностные: проявление положительного отношения с одноклассниками при выполнении индивидуальных заданий.

Метапредметные: сформированное представление о возможности выполнения движений как без ошибок.

КИМы

-

Примерное время

Количество часов: 9

1.5 Название:

1.5 Контрольная неделя 1

Организационная форма

Контрольные уроки

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Формирование умения выполнять упражнения по четко оговоренным правилам.
2. Ознакомление с письменным видом предъявления результатов "тестирование"

Развивающие задачи

1. Контроль уровня развития двигательных способностей.
2. Контроль уровня освоение теоретических основ по теме "Физические упражнения, в чем их отличие от двигательных действий, на что они направлены".

Педагогические задачи

1. Организовывать самостоятельные действия с учетом требований.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях.
2. Положение о системе рейтинговой оценки учащихся.

Тематика уроков по часам:

1. Выполнение практических нормативов, демонстрирующих развитие основных психофизических качеств и освоение упражнений. – 2 часа.
2. Теоретических тест по темам влияния ФК на здоровье человека, история возникновения и развитие ФК и С.- 1 час.

Планируемый результат

Предметные: ознакомительный опыт написания тестов.

Личностные: демонстрирование собственного умения с критериями внешнего оценивания.

Метапредметные: организация самостоятельных действий с учетом требований.

КИМы

Система критерий оценивания согласно положению о системе комплексной рейтинговой оценке учащихся (в том числе упражнения и тесты по теории ФКи С)

Количество часов:

3

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

2.1. Название:
2.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр и легкой атлетики
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Иметь представление об осанке — что это такое и от чего она зависит. Основные правила и способы профилактики нарушения осанки. 2. Освоение техники метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную цель.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Метания малого мяча с разбега на заданное расстояние - 2 часа 2. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой д до 8 минут – 1 час 3. Развитие быстроты. Эстафета «Вызов номеров», ускорение в парах 30 метров –2 часа 4. Кросс по слабопересеченной местности, бег с ускорением от 10 до 20 метров- 2 часа 5. Бег с изменением направления по команде учителя, бег с преодолением препятствий (точки-ориентиры, фишки - ориентиры) -1 час 6. Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено), прыжки через плоские препятствия– 2 часа. 7. Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание приставным шагом. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости (наклоны, повороты, выпады) - 1 час.
Планируемый результат
Предметные: представление об основах теории в области ФК и С, представление о технике метании мяча. Личностные: сформированное представление о возможных опасных ситуациях при нарушении правил техники безопасности. Метапредметные: сформированное представление о практической необходимости специальных двигательных действий.
КИМы
нет
Количество часов:
11
2.2 Название:
2.2. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости средствами лыжных гонок и

легкой атлетики
Организационная форма
Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Теоретически ознакомиться с видами подъемов и спусков с небольших склонов. 2. Отработка количественного показателя поднимания ног в висе спиной к гимнастической стенке.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. 3. Укрепление терморегуляционного аппарата учащихся
Педагогические задачи
1. Формирование силы воли и упорства при выполнении упражнений с утяжелением собственного веса. Упражнение "поднимание ног в висе спиной к гимнастической стенке"
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через плоские препятствия, прыжки вверх с разбега с доставанием подвешенных предметов 1 час. 2.Поднимание ног в висе на высокой перекладине, сгибание рук в упоре на скамью, подтягивание на высокой перекладине – 1 час. 3. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель – 1 час. 4. Стойка на носках, на одной ноге (на гимнастической скамье), ходьба по гимнастическому брусу - 1 час. 5. Равномерный бег с ходьбой (до 6 мин). Подвижные игры на развитие общей выносливости – 2 часа. 6. Изучение комплекса упражнений на формирование правильной осанки, подвижности (гибкости) позвоночника – 1 час. 7. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. вис, комплекс упражнений на укрепление мышц спины – 1 час. 8.Прыжки на скакалке. Игры с прыжками на скакалке – 1 час. 9.Бег с сопротивлением, выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки – 1 час. 10. Стойка на двух и одной ноге с открытыми и закрытыми глазами. Передвижение в колонне по заданной траектории. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости 1 час.
Планируемый результат:
Предметные: положительная динамика показателей силовой и общей выносливости. Личностные: опыт достижения микроцелей. Метапредметные: видеть красоту движений и понимать значимость этого.
КИМы
нет

Количество часов:
11
2.4. Название:
2.4. Контрольная неделя 2
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Формирование соотнесения действия другого с требованиями правильного выполнения. 2. Приобретения опыта выполнения письменных работ в форме теста.
Развивающие задачи
1. Контроль уровня развития двигательных способностей. 2. Контроль понимания понятий о психофизических качествах: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.
Педагогические задачи
1. Формирование умения оценить другого на уровне (так же как образец или по другому).
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. Положение о системе рейтинговой оценки учащихся.
Тематика уроков по часам:
1.Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (приседание на носках, наклон вперед на гибкость, прыжки на скакалке) – 1 час. 2. .Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (поднимание туловища из положения лежа, сгибание рук в упоре на скамье, удержание туловища параллельно полу в и.п. лежа на бедре на скамье) – 1 час. 3. Выполнение контрольного теста по темам: «История олимпийских игр», «Влияние ФК на здоровье человека», «Самоконтроль при занятиях ФК» - 1 час
Планируемый результат
Предметные: опыт соотнесения практического действия другого с требованиями. Личностные: опыт самоконтроля при внешней оценке другого ученика. Метапредметные: опыт взаимооценки.
КИМы
Система критерий оценивания согласно положению о системе комплексной рейтинговой оценке учащихся (в том числе упражнения и тесты по теории ФКи С)
Количество часов:
3

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

3.1 Название:
3.1 Приоритетное развитие координации средствами лыжных гонок и легкой атлетики
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая

Учебные задачи
1. Иметь представление о то, что происходит с психофизическими качествами при их тренировке. 2. Изучение скользящего шага с палками. 3. Отработка бега в сочетании с ходьбой.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие координации. 2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
Педагогические задачи
1. Формировать умения измерения ЧСС в течении урока в указанное учителем время.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами лыжной подготовки. Отталкивание палками при одновременном бесшажном ходе при старте. – 1 час. 2. Развитие координации средствами лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг с палками – 1 час. 3. Развитие силовой выносливости средствами лыжной подготовки. Отталкивание палками при одновременном бесшажном ходе. – 1 час. 4. Развитие координации средствами лыжной подготовки. Скользящий шаг с палками, передвижение до 1,5 км. – 1 час. 5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игры «Белый медведь», «Знамя». – 2 часа. 6. Развитие координации средствами легкой атлетики. Метание мяча на дальность и в цель – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: представление об основах теории в области ФК и С, представление о технике. Личностные: проявление дисциплинированности при работе в строю. Метапредметные: опыт организации собственных действий с учетом величины ЧСС.
КИМы
нет
Количество часов:
7
3.2. Название:
3.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр легкой атлетики.
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Иметь представление о физкультминутках на уроках и физкультурных паузах в режиме дня - для чего их нужно проводить и какие упражнения в них необходимо включать. 2. Разучивание техники прыжков с высоты; прыжков в высоту с 4-5 шагов разбега.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.

2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Воспитание умения концентрироваться при выполнении упражнений.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие координации средствами гимнастики. Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг галопа в сторону – 1 час.
2. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 2 час.
3. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.
3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега. – 2 часа.
4. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег в сочетании с различными видами ходьбы. – 1 час
5. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «перестрелка», броски и ловля мяча. – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии, положительная динамика в развитии скоростно-силовых качеств.
Личностные: опыт достижения микроцелей.
Метапредметные: способность видеть основные ошибки в технике выполнения упражнений.
КИМы
Нет
Количество часов:
8
3.3. Название:
3.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики и гимнастики
Организационная форма
Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
Упражненческая
Учебные задачи
1. Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на развитие движений. 2. Освоение техники челночного бега.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Формирование спортивного соперничества.
Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег в сочетании с различными видами ходьбы. – 1 час
2. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.
3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки с доставанием подвешенных предметов с места и с разбега - 2 часа.
4. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10 метров - 1 час.
5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра « Белые медведи» - 1 час.
6. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Лазание по наклонной скамье. Подтягивание на высокой перекладине. – 1 час.
7. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «перестрелка», броски и ловля мяча. – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии психофизических качеств.

Личностные: опыт соревнований, уважение соперника.

Метапредметные: опыт соотнесения собственного результата с результатом другого человека.

КИМы

1. Челночный бег.

Количество часов:

8

3.4. Название:

3.4. Приоритетное развитие координационных способностей средствами легкой атлетики и подвижных игр.

Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера

Ведущая форма УД

Упражненческая

Учебные задачи

1. Иметь представление о влиянии координационных способностей на жизнь человека
2. Освоение техники челночного бега.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие координационных способностей.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формирование спортивного соперничества.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";

3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты с прыжками через препятствия – 1 час.
2. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10 и 3x5 метров. – 1 час.
3. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег по пересеченной местности. – 1 час.
4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Вис спиной на гимнастической стенке, поднимание прямых ног. – 1 час.
5. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «Перестрелка». Уворачивание от мяча, броски волейбольного мяча на меткость – 1 час.
6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Броски набивного мяча в парах. – 1 час.
7. Развитие координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений с акцентом на согласованность движений рук и ног. – 1 час.
8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя». Тактика нападения и защиты. – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии психофизических качеств.

Личностные: опыт соревнований, уважение соперника.

Метапредметные: опыт соотнесения собственного результата с результатом другого человека.

КИМы

1. Челночный бег.

Количество часов:

8

3.5. Название:

3.5. Контрольно-диагностический

Организационная форма

Уроки соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Формировать умение объяснять легкоатлетические упражнения.

Развивающие задачи

1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)

Педагогические задачи

1. Формировать потребность к моральной поддержке одноклассников при выполнении спортивных упражнений.

Ресурс

1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образователь-

ное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.

Тематика уроков по часам:

1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Разучивание основных правил соревнований по легкой атлетике и ОФП. 3 часа.
2. Диагностика физического здоровья. Изучение основных способов контроля физического здоровья. 2 часа.

Планируемый результат

Предметные: в доступной форме умение объяснять основные движения упражнения.

Личностные: умение выразить моральную поддержку однокласснику.

Метапредметные: способность видеть основные ошибки в технике выполнения упражнений.

КИМы

Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.

Количество часов:

5

3 КЛАСС

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

1.1. Название:

1.1 Диагностическо-соревновательный

Организационная форма

Уроки соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Формировать представление о тактике передвижения на длинные дистанции.

Развивающие задачи

1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)

Педагогические задачи

1. Формирование силы воли при выполнении монотонных упражнений длительное время.
2. Формировать умение самоконтроля ЧСС при выполнении физических упражнений.

Ресурс

1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.

Тематика уроков по часам:

1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Основные правила соревнования по легкой атлетике и ОФП. 3 часа.
2. Диагностика физического здоровья. Способы контроля физического здоровья. 2 часа.

Планируемый результат

Предметные: сформированное представление о тактике бега на длинные дистанции.

Личностные: практический опыт проявления силы воли.

Метапредметные: универсальные умения по самоконтролю на материале предмета "физическая культура".

КИМы

Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.

Количество часов:

5

1.2. Название:

1.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Освоение темы "Особенности содержания самостоятельных занятий по профилактике нарушений осанки".
2. Отработка техники прыжков в длину.
3. Формирование навыка прыжков боком (слалом)

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формировать умение подбирать упражнения для самостоятельных занятий ФК.

Ресурс

1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях.
2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и подвижных игр. Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Игра «Знамя» - 1 час.
2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание прыжков в длину. Прыжки боком. – 1 час.
3. Развитие координации средствами гимнастики. Повороты кругом стоя и в ходьбе на носках, на гимнастической скамейке. – 1 час.
4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Изучение комплекса упражнений на формирование правильной осанки – 1 час.
5. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3х10 метров. – 1 час
6. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Пятнашки» - 1 час.
7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Техника метания малого мяча на заданное расстояние. -1 час

Планируемый результат

Предметные: освоенная техника прыжка в длину с места, основы по теории ФКиС.

Личностные: самоорганизация при выполнении упражнений на формирование осанки.

Метапредметные: сформированное представление о красоте тела при правильной осанке.

КИМы

Прыжок в длину с места.
Количество часов:
7
1.3. Название:
1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр и легкой атлетики.
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Изучение темы "Возникновение физических упражнений у древних народов, их применение для подготовки воинов, охотников, земледельцев". 2. Формирование умения бросков мяча в паре с 3-4 метров разными способами.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Формирование умения взаимодействовать с напарником при работе в парах с мячом.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях, в упоре лежа– 1 час. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты с прыжками: прыжки боком, прыжки через препятствия - 1 час. 3. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 8 мин. – 1 час. 4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега в заданное место приземления– 1 час. 5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час. 6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр.. Броски мяча в парах с 3-4 метров разными способами. – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: основы знаний в области ФКиС Личностные: опыт практической работы в паре. Метапредметные: умение взаимодействовать с напарником при достижении единой цели.
КИМы
Демонстрация техники броска мяча в длину.
Количество часов:
6
1.4. Название:
1.4. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Учебные задачи
1.Формирование представления по технике безопасности во время занятий физической культурой. 2. Разучивание техники прыжка в длину с места.
Развивающие задачи
1. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышечной системы разных групп мышц.
Педагогические задачи
1. Формирование морально-волевых качеств личности ребёнка (дисциплинированности, ответственности). 2. Формирование класса как рабочей группы.
Ресурс
В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание техники прыжков в длину с места. 2 часа 2. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, под счет учителя. Равномерный бег.-1 час. 3. Развитие скоростно– силовых качеств средствами легкой атлетики. Метание малого мяча в парах одной рукой от плеча – 1 час. 4.Развитие координации средствами подвижных игр. Игры с мячом. Отработка ловли мяча, броска мяча одной рукой от плеча – 1 час. 5. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Построение в колонну по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Изучение комплекса ОФП по укреплению мышечного корсета. -1 час. 6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Отработка техники прыжков в длину с места. -1 час 7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Бег на скорость на 30 и 60 метров. – 1 час. 8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Белые медведи»-1 час. 9. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр. Игра «Лягушки и цапля»
Планируемый результат
Предметные: сформированное представление о технике прыжка в длину с места. Личностные: проявление положительного отношения с одноклассниками при выполнении индивидуальных заданий. Метапредметные: сформированное представление о возможности выполнения движений как без ошибок.
КИМы
-
Примерное время
Количество часов: 9
1.5 Название:
1.5 Контрольная неделя 1
Организационная форма

Контрольные уроки
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Отработка умений выделять собственные ошибки при выполнении двигательного действия. 2. Контроль уровня освоения теоретических основ по теме: "Гибкость – что это такое, от чего она зависит какие упражнения можно использовать для развития гибкости."
Развивающие задачи
1. Контроль уровня развития двигательных способностей.
Педагогические задачи
1. Формировать упорство в достижении поставленных целей.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. Положение о системе рейтинговой оценки учащихся.
Тематика уроков по часам:
1. Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (приседание на носках, наклон вперед на гибкость, прыжки на скакалке) – 1 час. 2. Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (поднимание туловища из положения лежа, сгибание рук в упоре на скамье, удержание туловища параллельно полу в и.п. лежа на бедре на скамье) – 1 час. 3. Выполнение контрольного теста по темам: «История олимпийских игр», «Влияние ФК на здоровье человека», «Самоконтроль при занятиях ФК» - 1 час
Планируемый результат
Предметные: опыт выделения собственных ошибок в двигательном действии. Личностные: достижение микроцелей Метапредметные: опыт анализа собственной деятельности.
КИМы
Система критерий оценивания согласно положению о системе комплексной рейтинговой оценке учащихся (в том числе упражнения и тесты по теории ФКиС)
Количество часов:
3

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

2.1. Название:
2.1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Строевая подготовка (перестроение из 1 шеренги в 3). 2. Отработка техники прыжков на скакалке способами вперед и назад.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи
1. Формирование четко выполнять указания направляющего. 2. Формировать умение корректировать свои действия относительно товарищей по строю.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1.Метания малого мяча с места левая (правая) нога вперед на заданное расстояние - 2 часа 2. Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой по слабопересеченной местности до 8 минут– 1 час 3.Круговая эстафета (15-30 м), ускорение в парах 30 метров – 2 часа 4.Кросс по слабопересеченной местности, бег с ускорением от 20 до 30 метров- 1 час 5. Бег с вращением вокруг своей оси, бег зигзагом – 1 час. 6. Прыжки с разбега зона отталкивания (30-50 м.) прыжки через плоские препятствия– 2 часа. 7. Перестроение в три колонны, размыкание и смыкание приставным шагом. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости (наклоны, повороты, выпады) - 1 час. 8.Прыжки с места по заданным ориентирам.-1 час
Планируемый результат
Предметные: понимание структуры перестроения из 1 шеренги в 3. Личностные: видение себя как часть группы и группа как единое целое. Метапредметные: доброжелательное общение со сверстниками на материале строевой подготовки, соблюдение иерархии.
КИМы
Прыжки на скакалке.
Количество часов:
11
2.2 Название:
2.2. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости средствами гимнастики
Организационная форма
Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Отработка навыка бега с изменением скорости движения. 2. Отработка умения подтягивания руками в висе на высокой перекладине.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. 3. Укрепление терморегуляционного аппарата учащихся
Педагогические задачи
1. Воспитание упорства при выполнении упражнений с сопротивлением собственного веса.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях.

2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 гр., прыжки вверх с разбега с доставкой подвешенных предметов - 1 час.
2. Вис на согнутых руках согнув ноги, поднимание ног в висе – 1 час.
3. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м.– 1 час.
4. Ходьба по гимнастическому бревну большими шагами и выпадами - 1 час.
5. Равномерный бег с ходьбой (до 8 мин). Подвижные игры на развитие общей выносливости – 2 часа.
6. Изучение комплекса упражнений на формирование правильной осанки, подвижности (гибкости) позвоночника – 1 час.
7. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. вис, вис прогнувшись, изучение комплекса упражнений на укрепление мышц спины – 1 час.
9. Прыжки на скакалке. Игры с прыжками на скакалке – 1 час.
10. Бег с сопротивлением, изучение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки – 1 час.
11. Ходьба по бревну приставными шагами, повороты на 180 гр. Взаимостраховка. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости 1 час.

Планируемый результат

Предметные: навык бега с изменением скорости движения.

Личностные: опыт достижения микроцелей.

Метапредметные: умение соотносить собственные результаты с необходимыми нормами.

КИМы нет

Количество часов:

11

2.3. Название:

2.3. Приоритетное развитие общей выносливости средствами подвижных игр, лыжных гонок и легкой атлетики.

Организационная форма

Уроки игрового и соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Освоение тактики передвижения равномерным бегом с ходьбой относительно длительное время.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие общей выносливости.
2. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Педагогические задачи

1. Формирование навыка самоконтроля самочувствия способом контроля ЧСС.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях.
2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";

3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Бег с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Перестрелка»: отработка ловли и броска мяча – 1 час
2. Сочетание разл. видов бега и ходьбы с коллективным подсчетом. Подвижная игра «Знамя» - 1 час.
3. Взаимостраховка. Повороты кругом на гимнастической скамейке– 1 час
4. Различные виды ходьбы в сочетании с разл. видами бега– 1 час.
5. Встречная эстафета на скорость, эстафетный бег в сочетании с упражнениями на развитие общей физической подготовки – 1 час
6. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10 метров -1 час.
7. Равномерный бег по индивидуальному темпу. Контроль пульса.- 1 час
8. Развитие скоростно-силовых качеств средствами лыжной подготовки. Отталкивание палками при одновременном бесшажном ходе при старте. – 1 час.
9. Развитие координации средствами лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.– 1 час.
10. Развитие силовой выносливости средствами лыжной подготовки. Отталкивание палками при одновременном бесшажном ходе. – 1 час.
11. Развитие координации средствами лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 2,5 км. – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: Основы взаимостраховки.

Личностные: самостоятельность при выполнении конкретных упражнений и заданий.

Метапредметные: опыт самоконтроля

КИМы

Демонстрация техники плавания способом брасс.

Количество часов:

11

2.4. Название:

2.4. Контрольная неделя 2

Организационная форма

Контрольные уроки

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Выполнение возрастного норматива по конкретным упражнениям
2. Контроль уровня освоение теоретических основ по теме : " Что такое внешний контроль при занятиях физической культурой, самоконтроль, для чего он нужен и что в себя включает."

Развивающие задачи

1. Контроль уровня развития двигательных способностей.

Педагогические задачи

1. Формирование самоорганизации при выполнении индивидуальных заданий.
2. Формирование умения контролировать количество упражнений у напарника.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях.
2. Положение о системе рейтинговой оценки учащихся.

<p>Тематика уроков по часам:</p> <p>1.Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (приседание на носках, наклон вперед на гибкость, прыжки на скакалке) – 1 час.</p> <p>2. .Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (поднимание туловища из положения лежа, сгибание рук в упоре на скамье, удержание туловища параллельно полу в и.п. лежа на бедре на скамье) – 1 час.</p> <p>3. Выполнение контрольного теста по темам: «История олимпийских игр», «Влияние ФК на здоровье человека», «Самоконтроль при занятиях ФК» - 1 час</p>
<p>Планируемый результат</p> <p>Предметные: выполнение возрастных нормативов личностные: опыт количественного контроля выполнения упражнений за напарником. Ме-тапредметные: опыт взаимоконтроля.</p>
<p>КИМы</p> <p>Система критерий оценивания согласно положению о системе комплексной рейтинговой оценке учащихся (в том числе упражнения и тесты по теории ФКи С)</p>
<p>Количество часов:</p> <p>3</p>

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

<p>3.1 Название:</p> <p>3.1 Приоритетное развитие координации средствами подвижных игр и лыжной подготовки</p>
<p>Организационная форма</p> <p>Уроки игрового и соревновательного характера</p>
<p>Ведущая форма УД</p> <p>упражненческая</p>
<p>Учебные задачи</p> <p>1. Изучение техники передвижения двухшажными попеременным ходом. 2. Отработка передачи мяча в парах с отскоком об пол.</p>
<p>Развивающие задачи</p> <p>1. Приоритетное развитие координации. 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы.</p>
<p>Педагогические задачи</p> <p>1 Формирование умения предвидеть действия напарника. 2. Формирование ориентировки в самого ребенка в пространстве.</p>
<p>Ресурс</p> <p>1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр ""Академия"", 2000. - 160 с. 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова ""Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода. Редактор: А.А. Литвинов Изд.: Академия, 2014 год."</p>
<p>Тематика уроков по часам:</p> <p>1.Развитие координации средствами гимнастики. Ходьба по бревну с поворотами на 180 гр., приседание и переход в упор на колено.– 1 час.</p> <p>2. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.</p> <p>3. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с</p>

разбега. – 1 час.
5. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и подвижных игр. Бег до 8 мин. Игры «Белый медведь», «Знамя». – 1 час.
6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты с прыжками. – 1 час.
7. Развитие координации средствами легкой атлетики. Метание мяча на дальность и в цель – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: основы техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Личностные: опыт решения нестандартных ситуаций со сверстниками в процессе работы в парах и игровых ситуациях Метапредметные: опыт поиска объективного способа взаимодействия в игровых ситуациях.
КИМы
нет
Количество часов:
7
3.2. Название:
3.2 Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Изучение техники прыжков на скакалке способом назад. 2. Отработка бега с изменением частоты и длины шагов. 3. Изучение темы: "Влияние двигательной активности на жизнь современного человека."
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. 3. Профилактика плоскостопия
Педагогические задачи
1. Формирование умения побуждать себя на действие в рамках материала.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода. 4. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие координации средствами гимнастики. Ходьба по бревну с поворотами на 180 гр., приседание и переход в упор на колено.– 1 час. 2. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час. 3. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.

4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега. – 2 часа.

5. Отработка умения подтягивание на высокой перекладине из положения виса. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх, снизу-вперед на заданное расстояние. – 1 час

6. Эстафеты с прыжками на двух и одной ноге- 1 час

7. Бег с изменением видов (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в приседе). Игра «Знамя»- 1 час

Планируемый результат

Предметные: основы теории ФКиС, основы техники прыжков на скакалке назад. Личностные: самоорганизация готовности к выполнению задания.

Метапредметные: умение переносить опыт на дальнейшую деятельность (использование ранее изученного материала на новый материал)

КИМы

Демонстрация техники прыжков на скакалке

Количество часов:

8

3.3. Название:

3.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики, гимнастики

Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

2. Ознакомление с техникой тройного прыжка.

3. Изучение темы: " Что такое утомление, почему человек утомляется и от чего это зависит".

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.

2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формирование умения выделять знакомые элементы упражнения и видеть новые

Ресурс

1. Учебник "Физической культуре 1-4 кл." В.И.Лях.

2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";

3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

4. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с.

5. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. —(Сер. Бакалавриат). "

Тематика уроков по часам:

1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег в сочетании с различны-

- ми видами ходьбы. Бег в сочетании с изменением длины и частоты движений. – 1 час
2. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.
 3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки с доставанием подвешенных предметов с места и с разбега под условные сигналы - 2 часа.
 4. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10 метров - 1 час.
 5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.
 6. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Лазание по наклонной скамье в упоре на животе.. Подтягивание на высокой перекладине. – 1 час.
 7. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «перестрелка», броски и ловля мяча. – 1 час

Планируемый результат

Предметные: основы теории ФКиС, правильная техника прыжка в длину с места.

Личностные: сознательное отношение к выполнению заданий учителя.

Метапредметные: опыт анализа и выделения незнакомого элемента.

КИМы

Прыжок в длину с места.

Количество часов:

8

3.4. Название:

3.4 Приоритетное развитие координационных способностей средствами легкой атлетики и подвижных игр.

Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Формирование умения по поиску примеров движений, характеризующих координационную способность
2. Формирование правильной техники челночного бега.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие координационных качеств.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формирование спортивного соперничества.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см.– 1 час.
2. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10. – 1 час.
3. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег по пересеченной местности до 10 мин.. – 1 час.
4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Вис спиной на гимнасти-

ческой стенке, поднимание прямых и согнутых ног. – 1 час.
5. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «Перестрелка». Броски волейбольного мяча на меткость – 1 час.
6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Броски набивного мяча в парах из-за головы. – 1 час.
7. Развитие координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений с акцентом на согласованность движений рук и ног. – 1 час.
8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя». Тактика нападения и защиты. – 1 час
Планируемый результат
Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии психофизических качеств.
Личностные: опыт соревнований, уважение соперника.
Метапредметные: опыт соотнесения собственного результата с результатом другого человека.
КИМы
1. Челночный бег.
Количество часов:
8
3.5 Название:
3.5 Диагностическо-соревновательный
Организационная форма
Уроки соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Демонстрировать правильную технику выполнения контрольных упражнений, проявляющих уровень развития основных психофизических качеств.
Развивающие задачи
1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)
Педагогические задачи
1. Формировать умение самоконтроля ЧСС при выполнении физических упражнений. 2. Демонстрация способности видеть отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.
Ресурс
1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.
Тематика уроков по часам:
1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Разучивание основных правил соревнований по легкой атлетике и ОФП. 3 часа. 2. Диагностика физического здоровья. Изучение основных способов контроля физического здоровья. 2 часа.
Планируемый результат

Предметные: правильная демонстрация техники контрольных упражнений, проявляющих уровень развития основных психофизических качеств. Личностные: управление собственными эмоциями в условиях соревновательной деятельности. Метапредметные: различение разных видов техники выполнения основных движений .
КИМы
Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.
Количество часов:
5

4 КЛАСС

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

1.1. Название:
1.1 Диагностическо-соревновательный
Организационная форма
Уроки соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Самостоятельно организовывать основную разминку у учащихся младших классов.
Развивающие задачи
1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)
Педагогические задачи
1. Взаимодействовать с ребятами младших классов по технике безопасности в процессе соревновательной деятельности.
Ресурс
1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.
Тематика уроков по часам:
1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Правила соревнования по легкой атлетике и ОФП. 3 часа.
2. Диагностика физического здоровья. Способы контроля физического здоровья. 2 часа.
Планируемый результат
Предметные: оказание моральной поддержки и посильной помощи младшим ребятам и сверстникам в процессе соревнования. Личностные: сформированная ответственность о необходимости выполнять технику безопасности самому и контролировать это у других. Метапредметные: представление о планировании и структуре организации спортивного соревнования.
КИМы
Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и под-

ростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.
Количество часов:
5
1.2. Название:
1.2. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.
Организационная форма
Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Изучение техники прыжков "многоскоки". 2. Отработка навыка прыжков на заданную длину по ориентирам.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. 3. Восстановление функционально-двигательного ресурса после летнего периода.
Педагогические задачи
1. Воспитание организованности при выполнении физических упражнений.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и подвижных игр. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 8 мин.. Игра «Знамя» - 1 час. 2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Разучивание прыжков»многоскоки».– 1 час. 3. Развитие координации средствами гимнастики. Повороты кругом стоя и в ходьбе на носках, на гимнастической скамейке, выпады на бревне. Взаимостраховка. – 1 час. 4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Изучение комплекса упражнений на формирование правильной осанки – 1 час. 5. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3х10 метров. – 1 час 6. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Догонялки» - 1 час. 7. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Техника метания малого мяча на заданное расстояние из исходного положения стоя грудью в заданное направление -1 час
Планируемый результат
Предметные: сформированное представление о технике прыжков "многоскоки" Личностные: самоорганизация при выполнении конкретных упражнений. Метапредметные: демонстрация умения сосредоточиться на задании.
КИМы
Демонстрация техники прыжков многоскогом.
Количество часов:
7
1.3. Название:

1.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр и легкой атлетики.

Организационная форма

Уроки игрового и соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Прыжки на заданную длину на точность приземления.
2. Прыжки в длину на 60-110 см. (отработка техники отталкивания и приземления)

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формирование у ребенка умения прогнозировать собственные действия на несколько "шагов" вперед.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях.
2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа, перелезание через препятствия– 1 час.
2. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки в длину на 60-110 см. (отработка техники отталкивания и приземления) - 1 час.
3. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 10 мин. – 1 час.
4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега в заданное место приземления– 1 час.
5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.
6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами подвижных игр.. Броски мяча в парах с 4 метров разными способами. – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: освоенная техника прыжков в длину с места.

Личностные: опыт программирования собственных действий.

Метапредметные: опыт планирования собственной деятельности относительно собственных возможностей.

КИМы

Прыжок в длину с места.

Количество часов:

6

1.4. Название:

1.4. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Организационная форма

Уроки игрового и соревновательного характера

Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Повторение техники прыжков длину с места. 2. Разучивание техники тройного прыжка. 3. Изучение темы " Правила счета частоты сердечных сокращений в покое и после выполнения физических упражнений".
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Формирование потребности в двигательной активности.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
Тематика уроков по часам:
1.Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания на заданное расстояние, на дальность - 1 час 2. Бег в чередовании с ходьбой по слабопересеченной местности до 8 минут. Подвижные игры на развитие общей выносливости– 1 час 3.Круговая эстафета (15-30 м), в парах ускорение 30 метров – 1 час 4.Кросс по слабопересеченной местности, бег с ускорением от 20 до 30 метров- 1 час 5. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п., бег зигзагом, бег в полуприседе – 1 час. 6. Техника тройного прыжка с места, с разбега, прыжки через плоские препятствия– 2 часа. 7. Перестроение в три колонны в движении поворотом, движение по диагонали, противходом. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости (наклоны, повороты, выпады) - 1 час. 9. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «Перестрелка». – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: представление основ техники тройного прыжка, освоенные основы теории ФКиС. Личностные: повышение мотивации к самостоятельной двигательной активности. Метапредметные: демонстрация умения доброжелательного общения между учениками в процессе игры.
КИМы
Выполнение возрастного норматива по прыжкам в длину с места.
Количество часов:
9
1.5 Название:
1.5 Контрольная неделя 1
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи

1. Формировать умение выделять собственные ошибки и предлагать возможные действия для их исправлений.
Развивающие задачи
1. Контроль уровня развития двигательных способностей.
Педагогические задачи
1. Формировать способность к самоорганизации и самоконтролю.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. Положение о системе рейтинговой оценки учащихся.
Тематика уроков по часам:
1.Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (приседание на носках, наклон вперед на гибкость, прыжки на скакалке) – 1 час. 2. .Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (поднимание туловища из положения лежа, сгибание рук в упоре на скамье, удержание туловища параллельно полу в и.п. лежа на бедре на скамье) – 1 час. 3. Выполнение контрольного теста по темам: «История олимпийских игр», «Влияние ФК на здоровье человека», «Самоконтроль при занятиях ФК» - 1 час
Планируемый результат
Предметные: выделение технических ошибок в двигательных упражнениях. Личностные: опыт самоконтроля Метапредметные: опыт анализа собственной деятельности, программирование.
КИМы
Система критерий оценивания согласно положению о системе комплексной рейтинговой оценке учащихся (в том числе упражнения и тесты по теории ФКи С)
Количество часов:
3

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

2.1 Название:
2.1. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости средствами гимнастики и легкой атлетики
Организационная форма
Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Тактика равномерного бега. 2. Совершенствование умения сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине. 3. Изучение темы "Правила составления плана самостоятельного занятия по развитию общей выносливости".
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие силовой и общей выносливости 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. 3. Укрепление терморегуляционного аппарата учащихся
Педагогические задачи
1. Формирование самоорганизации у учащихся.

Ресурс
<p>1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях.</p> <p>2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";</p> <p>3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.</p> <p>Тематика уроков по часам:</p> <p>1. Прыжки на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в полную силу и в пол силы (на точность приземления) - 1 час.</p> <p>2. Бросок набивного мяча на дальность одной и двумя руками – 2 часа.</p> <p>3. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.– 1 час.</p> <p>4. Ходьба по гимнастическому бревну большими шагами и выпадами, повороты на 180 гр. Взаимостраховка - 1 час.</p> <p>5. Равномерный бег с ходьбой (до 8 мин). Подвижные игры на развитие общей выносливости – 2 часа.</p> <p>6. Выполнение комплекса упражнений на формирование правильной осанки, подвижности (гибкости) позвоночника – 2 часа.</p> <p>7. Подтягивание на высокой перекладине из и.п. вис, вис на согнутых руках, изучение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища и ног – 2 часа.</p>
Планируемый результат
<p>Предметные: принципы построения комплекса упражнений на профилактику нарушения осанки.</p> <p>Личностные: положительная динамика силовой выносливости.</p> <p>Метапредметные: опыт организации собственной деятельности</p>
КИМы
Сгибание рук в упоре лежа.
Количество часов:
11
2.2. Название:
2.2 Приоритетное развитие общей выносливости средствами подвижных игр, лыжной подготовки и легкой атлетики.
Организационная форма
Уроки (занятия) игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
<p>1. Изучение темы " Как проверить уровень развития общей выносливости. Какие физические упражнения лучше всего использовать для проверки уровня развития общей выносливости".</p> <p>2. Изучение техники передвижения двухшажным попеременным ходом.</p> <p>3. Длительный бег с ведением футбольного мяча.</p> <p>4. Бег с ведением мяча и ударами по воротам.</p>
Развивающие задачи
<p>1. Приоритетное развитие общей выносливости.</p> <p>2. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</p>
Педагогические задачи
1. Отработка взаимодействия между учениками в парах и малыми группами.
Ресурс

1. Учебник "Физической культуре 1-4 кл." В.И.Лях.
2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
- 4.«Теория и методика обучения плаванию».

Редактор: А.А. Литвинов Изд.: Академия, 2014 год. "

Тематика уроков по часам:

- 1.Прыжки на скакалке способом «назад». Изучения комплекса ОРУ со скакалкой – 1 час.
- 2.Бег в сочетании с силовыми упражнениями, изучение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки – 1 час.
3. Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости 1 час.
4. Бег с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Перестрелка»: тактика нападения и защиты– 1 час
- 5.Сочетание разл. видов бега и ходьбы с подсчетом дежурного Равномерный бег. Подвижная игра «Знамя» - 1 час.
6. Взаимостраховка. Повороты кругом на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с выпадами– 1 час
7. Равномерный бег по слабой пересеченной местности до 1,5 км.– 1 час.
- 8.Эстафетный бег в сочетании с упражнениями на развитие общей физической подготовки – 2 часа
9. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10 метров, бег с преодолением плоских препятствий -1 час.
10. Равномерный бег по индивидуальному темпу. Контроль пульса 1 час

Планируемый результат

Предметные: основы теории ФКиС, выполнение ведения мяча с наименьшим количеством ошибок.

Личностные: освоенные способы взаимодействия с одноклассниками.

Метапредметные: Характеризовать различные виды выносливости, подбирать упражнения для контроля уровня развития выносливостей.

КИМы

Равномерный бег 6 мин.

Количество часов:

11

2.3 Название:

2.3 Приоритетное развитие силовой выносливости средствами гимнастики и лыжной подготовки

Организационная форма

Уроки (занятия) игрового и соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Разучивание техники поднимания ног в положении виса.
2. Разучивание техники виса на согнутых руках, вис согнув ноги.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие силовой выносливости.
2. Укрепление мышечной системы, с упором на мышцы рук и туловища.
3. Формирование правильной осанки.

Педагогические задачи
Формирование терпеливости, силы воли.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирыкова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода." 4. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайки-ной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. — (Сер. Бакалавриат).
Тематика уроков по часам:
1.Отработка умения подтягивание на высокой перекладине из положения виса. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх, снизу-вперед на дальность– 2 часа 2. Эстафеты с прыжками на двух и одной ноге с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия- 1 час 3. Бег с изменением видов (зигзагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в приседе). Игра «Знамя»- 1 час 4. Игра «Перестрелка». Бег с изменением направления и скорости движения - 1 час 5. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Теоретическое повторение материала по лыжной подготовке за 1-3 класс – 1 час 6.Спуски с пологих склонов, торможение плугом и упором. Передвижение попеременным двушажным ходом по равнинной поверхности до 2,5 км. – 2 часа 8. Повороты в движении переступанием. Передвижение попеременным двушажным ходом по пересеченной местности – 2 часа 9. Передвижение на лыжах 2,5 км. Спуски и подъем способом «елочка» - 1 час
Планируемый результат
Предметные: общее представление о силовых упражнениях в положении виса. Личностные: достижение личных микроцелей учащихся. Метапредметные: формулирование собственной микроцели при работе на формирование силовых способностей.
КИМы
Выполнение нормативов по упражнениям для контроля силовой выносливости
Количество часов:
11
2.4. Название:
2.4. Контрольная неделя № 2
Организационная форма
Контрольные уроки
Ведущая форма УД
Контрольные уроки
Учебные задачи
1. Формирование умения соотносить результаты работы другого с критериями оценивания.
Развивающие задачи
1. Контроль уровня развития двигательных способностей. 2. Контроль понимания понятий о психофизических качествах: сила, выносливость, гиб-

кость быстрота, ловкость.
Педагогические задачи
1. Формировать умения выделять ошибки при демонстрации упражнений другими учениками.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. Положение о системе рейтинговой оценки учащихся.
Тематика уроков по часам:
1.Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (приседание на носках, наклон вперед на гибкость, прыжки на скакалке) – 1 час.
2. .Выполнение контрольных нормативов. Практический блок (поднимание туловища из положения лежа, сгибание рук в упоре на скамье, удержание туловища параллельно полу в и.п. лежа на бедре на скамье) – 1 час.
3. Выполнение контрольного теста по темам: «История олимпийских игр», «Влияние ФК на здоровье человека», «Самоконтроль при занятиях ФК» - 1 час
Планируемый результат
Предметные: демонстрация правильной техники выполнения основных упражнений. Личностные: опыт самооценки. Метапредметные: умение соотносить действия другого с образцом.
КИМы
Система критерий оценивания согласно положению о системе комплексной рейтинговой оценке учащихся (в том числе упражнения и тесты по теории ФКи С)
Количество часов:
3

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

3.1. Название:
3.1. Приоритетное развитие координации средствами подвижных игр и лыжной подготовки
Организационная форма
Уроки игрового и соревновательного характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Разучивание техники передачи мяча в положении стоя и в движении в одном направлении с напарником.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие координации. 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы. 3. Формирование ориентации при работе в паре и команде с мячом.
Педагогические задачи
1. Формирование навыка предугадать действие напарника, члена по команде, участвовать во взаимодействии с ним.
Ресурс
1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр ""Академия"", 2000. - 160 с. 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова ""Альтернативная модель организации уроков физической

культуры на основе системного подхода.».

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами лыжной подготовки. Отталкивание палками при одновременном бесшажном ходе при старте. – 1 час.
2. Развитие координации средствами лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.– 1 час.
3. Развитие силовой выносливости средствами лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход до 2 км. – 1 час.
4. Развитие координации средствами лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 2,5 км. – 1 час.
5. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики и подвижных игр. Бег до 8 мин. Игра «Знамя». – 1 час.
6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты с прыжками, прыжки боком. – 1 час.
7. Развитие координации средствами легкой атлетики. Метание мяча на дальность и в цель – 1 час.

Планируемый результат

Предметные: основы техники передач баскетбольного мяча, боковая подача в пионерболе. Личностные: взаимодействие в паре и команде при выполнении 1-2 технических элементов. Метапредметные: взаимодействие в паре и группе, умение понять члена команды, используя спортивные термины.

КИМы

Демонстрация передачи мяча в паре на месте и в движении.

Количество часов:

7

3.2. Название:

3.2 Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики

Организационная форма

Уроки (занятия) игрового и соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Отработка техники прыжков на двух ногах на скакалке.
2. Разучивание техники прыжков многоскоком.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

Формировать умение организовывать подвижные игры со сверстниками.

Ресурс

1. Учебник "Физической культура 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с.

Тематика уроков по часам:
1. Развитие координации средствами гимнастики. Ходьба по бревну с поворотами на 180 гр., приседание и переход в упор на колено.– 1 час.
2. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.
3. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.
4. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки на скакалке. Многоскоки.– 2 часа.
5. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «Перестрелка». Броски и ловля мяча. – 2 час.
6. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета – 1 час.
Планируемый результат
Предметные: положительная динамика в развитии скоростно-силовых качеств. Личностные: проявление упорства в достижении личной цели в развитии физических качеств. Метапредметные: опыт организации подвижных игр со сверстниками.
КИМы
1. Прыжки на скакалке.
Количество часов:
8
3.3. Название:
3.3. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики, гимнастики
Организационная форма
Уроки учебно-тренирующего характера
Ведущая форма УД
упражненческая
Учебные задачи
1. Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Изучение основ организации занятия способом круговой тренировки.
Развивающие задачи
1. Приоритетное развитие скоростно-силовых качеств. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Педагогические задачи
1. Формировать умение адекватно объяснять сверстникам задание, организовывать часть урока способом круговой тренировки.
Ресурс
1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе"; 3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода. 4. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с. 5. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайки-

ной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. — (Сер. Бакалавриат)."

Тематика уроков по часам:

1. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег в сочетании с различными видами ходьбы. Бег в сочетании с изменением длины и частоты движений. – 1 час
2. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Комплекс упражнений для ОФП – 1 час.
3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки с доставанием подвешенных предметов с места и с разбега под условные сигналы - 2 часа.
4. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10 метров - 1 час.
5. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя» - 1 час.
6. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Лазание по наклонной скамье в упоре на животе. Подтягивание на высокой перекладине. – 1 час.
7. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «перестрелка», броски и ловля мяча. – 1 час

Планируемый результат

Предметные: освоенный комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств.
Личностные: опыт организации части занятия.

Метапредметные: опыт анализа собственных результатов, постановка собственной задачи по развитию скоростно-силовых качеств.

КИМы

1. Демонстрация комплекса упражнений со скоростно-силовой направленностью

Количество часов:

8

3.4. Название:

3.4. Приоритетное развитие координационных способностей средствами легкой атлетики и подвижных игр.

Организационная форма

Уроки учебно-тренирующего характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Иметь представление о различии между особенностями координационных способностей и других психофизических качеств (общая, силовая выносливость, быстрота)
2. Формирование техники челночного бега, умение видеть технические ошибки при выполнении движения другим.

Развивающие задачи

1. Приоритетное развитие координационных способностей.
2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Педагогические задачи

1. Формирование спортивного соперничества.

Ресурс

1. Учебник "Физической культуры 1-4 кл." В.И.Лях. 2. В.И. Лях "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы"; В.С. Кузнецов "Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе";
3. О.В. Головин, Е.Е. Жирякова "Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода.

Тематика уроков по часам:

1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Прыжки в длину с

- разбега с зоны отталкивания 30-50см.– 1 час.
2. Развитие координации средствами легкой атлетики. Челночный бег 3x10. – 1 час.
 3. Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Бег по пересеченной местности до 10 мин.. – 1 час.
 4. Развитие силовой выносливости средствами гимнастики. Вис спиной на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног. – 1 час.
 5. Развитие координации средствами подвижных игр. Игра «Перестрелка». Броски волейбольного мяча на меткость – 1 час.
 6. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Броски набивного мяча в парах из-за головы. – 1 час.
 7. Развитие координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений с акцентом на согласованность движений рук и ног. – 1 час.
 8. Развитие общей выносливости средствами подвижных игр. Игра «Знамя». Тактика нападения и защиты. – 1 час

Планируемый результат

Предметные: знания теоретических основ в области ФКиС, положительная динамика в развитии психофизических качеств.

Личностные: опыт соревнований, уважение соперника.

Метапредметные: опыт соотнесения собственного результата с результатом другого человека.

КИМы

1. Челночный бег.

Количество часов:

8

3.5 Название:

3.5 Диагностическо-соревновательный

Организационная форма

Уроки соревновательного характера

Ведущая форма УД

упражненческая

Учебные задачи

1. Участие в планировании и организации соревновательной деятельности (в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий).

Развивающие задачи

1. Развитие основных психофизических качеств (общая и силовая выносливости, быстрота, координация, гибкость)

Педагогические задачи

1. Анализировать собственные результаты соревновательной деятельности.
2. Выявление "проблемных зон" в демонстрации собственных физических качеств.

Ресурс

1. Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.- 60с.

Тематика часов

1. Диагностика уровня двигательной подготовленности. Разучивание основных правил соревнований по легкой атлетике и ОФП. 3 часа.

2. Диагностика физического здоровья. Изучение основных способов контроля физического здоровья. 2 часа.

Планируемый результат

Предметные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий)

Личностные: ответственное выполнение порученной зоны в судействе и организации соревнования.

Метапредметные: анализ собственных результатов соревновательной деятельности.

КИМы

Упражнения, представленные в мониторинге состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования.

Количество часов:

5