

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
имени Павла Александровича Щипанова города Кузнецка

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей физической культуры

« 26 » 08 2019 г

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1

от « 26 » 08 2019 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 8
им. П.А. Щипанова
города Кузнецка

С.В. Шалькина
Приказ № 55а-09
от « 26 » 08 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 4 класса

Учитель
Савин В.С.
Дегтярева Т.Н.

Кузнецк – 2019

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 класса разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М,

Структура документа

Рабочая программа по физической культуре включает следующие разделы:

- **планируемые результаты освоения учебного предмета;**
- **содержание учебного предмета**, включающее перечень изучаемого учебного материала;
- **тематическое планирование**, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает обучающимся достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
 - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
 - мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
 - способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
 - основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
 - познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
 - развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установку на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;*
- *учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- *планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;*
- *учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;*
- *адекватно воспринимать речь учителя;*
- *проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;*

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;

- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;

- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;

- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;

- умения осознанно строить сообщения в устной форме;

- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;

- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;

- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;

- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;

- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;

- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;

- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;

- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;

- умения слушать и вступать в диалог;

- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;

- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;

- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Обучающиеся научатся: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Музыкально-ритмическая деятельность.

Обучающиеся научатся:

- составлять комплекс ритмических упражнений; понимать танцевальный рисунок; различать стили хореографии;
- правильно и музыкально исполнять поклон, выполнять построение в колонну по 1,2,3 человека, в шеренгу, диагональ, круг, сужение и расширение круга, соблюдая интервал;
- ориентироваться в основных точках класса,
- исполнять движения головы, рук, плеч, туловища, ног под музыку, учитывая ритм, темп;
- самостоятельно начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыки;
- использовать подскоки с ноги на ногу прямого галопа;
- ориентироваться в пространстве: двигаться врассыпную и разных направлениях, строиться в круг, двигаться парами по кругу, соблюдая интервалы;
- совершенствовать координацию движений;
- выполнять движения с предметами (флажками, кубиками, ленточками, платочками, мячами, погремушками);
- передать ритмический рисунок в движении;
- выполнять упражнения партерной гимнастики;
- правильно и красиво выполнять этюды и танцы.

Обучающиеся получают возможность научиться: выполнению ритмических комбинаций на высоком уровне, развитию музыкальности (формирование музыкального восприятия, представление о выразительных средствах музыки), развитию чувства ритма.

Гимнастика с основами акробатики

Обучающиеся научатся: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине, гимнастической стенке, прыжки на козла, кувырки, стойки, перекаты

Обучающиеся получают возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации,

Легкая атлетика

Обучающиеся научатся: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Лыжная подготовка

Обучающиеся научатся: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», «ёлочкой»; спуск с горы в низкой и высокой стойке. торможение «плугом», повороты в движении.

Обучающиеся получают возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

Обучающиеся научатся: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах, играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

II. Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

2. Музыкально-ритмическая деятельность.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмическая гимнастика
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты
3. Танцевальная азбука
4. Танец
5. Творческая деятельность

Раздел «Ритмическая гимнастика»

Основным содержанием раздела являются обще-развивающие упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, на пластику, на растяжку, виды шага, бега, прыжки и танцевальные упражнения, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

Содержание раздела направлено на приобретение опыта музыкального восприятия. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения или перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для обучающихся 4 класса. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию восприятия музыки, развитию чувства ритма и лада, обогащению музыкально-слуховых

представлений, развитию умений координировать движения с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука»

Раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно-характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывает осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогает освоить правила хореографии.

Раздел «Танец»

Раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение ритмических упражнений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо - пластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед, назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, Опорный прыжок: с разбега на гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по прямой и наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

III. Тематическое планирование (102 часа)

| Содержание предмета | Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|--|
| 1. Знания о физической культуре (в процессе урока) | | |
| Физическая культура | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: | Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| Из истории физической культуры | | |
| История развития физической культуры и первых соревнований. | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. |
| Физические упражнения | | |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. | <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. |
| Способы физкультурной деятельности | | |
| Самостоятельные занятия | | |
| Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. | <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | |
| Измерение показателей осанки и физических качеств. | Измерение показателей развития физических качеств. | <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. |
| Самостоятельные игры и развлечения | | |
| Организация и проведение подвижных игр | Игры и развлечения в зимнее время года. | <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>(на спортивных площадках и в спортивных залах) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.</p> | <p>Игры и развлечения в летнее время года. Знать тестовые упражнения по ВФСК ГТО</p> | <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению комплекса ВФСК ГТО</p> |
| Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> | <p>Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> | <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> |
| 2. Музыкально-ритмическая деятельность (34 ч) | | |
| <p>Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения Игры под музыку Танцевальные упражнения</p> | <p>Упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Упражнения на выработку координационных движений. Исполнение танцев.</p> | <p>Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; различать основные характерные движения некоторых народных танцев, исполнять различные танцы.</p> |
| 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (68 часов) | | |
| Гимнастика с основами акробатики (14ч) | | |
| <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед, кувырок назад, гимнастический мост. Упражнения на</p> | <p>Движения и передвижения строем. Акробатика.</p> | <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнасти-</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>низкой гимнастической перекладине: висы, махи, перемахи.</p> <p>Опорный прыжок, с разбега на гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> | <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> | <p>ческих упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| Легкая атлетика (19ч) | | |
| <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p> | <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> |
| Лыжная подготовка (13ч) | | |
| <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты, спуски,</p> | <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Технические</p> | <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p> |

| | | |
|------------------------------------|--------------------------|--|
| <p>подъемы, торможения.</p> | <p>действия на лыжах</p> | <p>передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> |
|------------------------------------|--------------------------|--|

Подвижные и спортивные игры (22 ч)

| | | |
|---|---|---|
| <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> | <p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Общефизическая подготовка</p> | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества</p> |
|---|---|---|