

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе образовательной программы школы, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.; Просвещение, 2012)

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

-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 техническим действиям из базовых видов спорта;

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

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

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

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения это деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* Примерной программе начального общего образования;
* Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

1. **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс физическая культура в 4 классе отводится 102 часа (3 ч в неделю) третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010года № 889. В приказе было указано: «третий час учебного предмета «физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». На основании приказа по школе от ….1 час использовать как раздел «Плавание»

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

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

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обновление эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**-**планирование знаний физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культурой;

**-**изложение фактов истории развития физической культурой, характеристика ее роли и значения в жизни деятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

**-**представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

**-**измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;

**-**оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

**-**организация и проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

**-**бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

**-**организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

**-**характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

**-**взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**-**объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

**-**подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

**-**нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

**-**выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

**-**выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**-**выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

1. **Содержание учебного предмета:**

* По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять оранизационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* По разделу «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения ( строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости , прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнить вращение обруча;
* По разделу « Легкая атлетика» - технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3\* 10м на время, прыгать высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полос препятствий;
* По разделу « подвижные и спортивные игры» - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах,, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «ловишка», «ловишка с мешочком на голове», «колдунчики», «салки», «салки- дай руку»,»прерванные пятнашки», «собачки», «собачки ногами» «бросай далеко, собирай быстрее», «вышибалы», «белые медведи», « волк во рву», «ловля обезьян с мячом», «перестрелка», «пустое место», «осада города».

1. **Тематическое планирование**

**на 2014-2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата  1А | Элементы предметного содержания | Дата  1Б | Основные виды УУД | | | | | Предполагаемый результат | Виды и формы контроля |
| личностные, | | регулятивные | познавательные | коммуникативные |
|  | | **I четверть. (18ч) Наименование раздела программы легкая атлетика (18ч)** | | | | | | | | | |
| **1** | Ходьба  и бег (5 ч)  Инструктаж по ТБ №42,45 (основы знаний) |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ |  | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. понимают значение физического развития для человека, имеют желания учиться .проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | | Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок., адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Используют общие приёмы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Используют речь для регуляции своего действия. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера | **Научатся ;** соблюдать правила поведения на уроке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики  Выполнять команды на построение и перестроение, технически правильно принимать положение высокого старта  Выполнять организующие строевые команды и приёмы, выполнять бег с высокого старта  Технически правильно выполнять поворот в челночном беге  Научатся технике движения рук и ног в прыжках  Выполнять л/а упражнения Научатся технике движения рук и ног в прыжках  Выполнять л/а упражнения Научатся технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании  Выполнять л/а упражнения  Правильно распределять силы при длительном беге, оценивать величину нагрузки по частоте пульса  Правильно распределять силы при длительном беге, оценивать величину нагрузки по частоте пульса  Соблюдать правила взаимодействи  Соблюдать правила безопасного поведения  Соблюдать правила поведения, и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений  Выполнять организующие строевые команды и приемы  Понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья  Соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| **2** | Бег на выносливость 6минутный. П/и «Пятнашки» |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | Текущий |
| **3** | Высокий старт. Бег 30м,60м |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м, 60м)* Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | Текущий |
| **4** | Развитие координационных способностей. Эстафеты |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | Текущий |
| **5** | Развитие скоростных способностей.  Челночный бег 3\*10м. |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | 3\*10м М.: «5»-10,02с. «4»10,8с «3» 11,4 Д.: «5» - 10,4 с.: «4» 10,9 «3» 11,6 |
| **6** | Прыжки (3 ч)  Развитие силовых способностей и прыгучести |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  | |  |  |  | Текущий |
| **7** | Прыжок в длину с разбега |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и 8координационных с9пособностей |  | Текущий |
| **8** | Метание мяча на меткость |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | Метание: мальчики «5»25м, «4»20м, «3»17м. Девочки «5»16м, «4»13м, «3»10м |
| **9** | Прыжок в длину с места |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. П/И «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | Результат прыжков мальчики «5»175м, «4»150м, «3»120м, Девочки «5»160м, «4» 130м, «3»120м. |
| **10** | Длительный бег 6мин. Развитие выносливости |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  | Текущий |
| **11** | Кроссовая подготовка. Кросс 1000м на результат |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-беговых качеств. Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. |  |  | |  |  |  |  |
| **12** | Развитие прыжковых качеств прыжки через скакалку |  | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах П.И «пятнашки» |  | Текущий |
| **13** | Развитие прыжковых качеств Прыжок в высоту |  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  | Текущий |
| **14** | Развитие прыжковых качеств прыжки через скакалку |  | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах |  | Текущий |
| **15** | Обучение перестроению в две колоны контроль двигательных качеств |  | Обучение перестроению в две колоны. контроль двигательных качеств; поднимание туловища за 30 сек. Разучивание п/ и «волна» |  | Текущий |
| **16** | Развитие ловкости |  | Развитие ловкости, внимания предмета на дальность, разучивание игры «кто дальше бросит?» |  | Текущий |
| **17** | Развитие выносливости |  | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения с чередованием с ходьбой .Развитие скоростных качеств. П/и «при повторении – беги» |  | Текущий |
| **18** | Подвижные игры, эстафеты |  | Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. Подвижные игры |  |  | |  |  |  |  | Текущий |
|  | | **IIчетверть.(14ч) Наименование раздела программы по гимнастике (14часов)** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Висы. Строевые упражнения (6 ч)  Инструктаж по ТБ |  | Инструктаж по технике безопасности.  Перестроение из колонны по одному, по двое, по трое. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешенные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. П/И«Запрещенное движение» |  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | | принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок., адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Используют общие приёмы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера | **Научатся; В**ыполнять организующие строевые команды и приёмы, выполнять упражнения добиваясь конечного результата  Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников  Координировать перемещение рук при выполнение кувырков ,самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости |  |
| **20** | Акробатические упражнения, кувырок вперед. |  | ОРУ под музыку. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед; стойка на лопатках; перекаты. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор» |  | Текущий |
| **21** | Упражнения на гибкость, на пресс. Кувырок вперед и назад |  | ОРУ под музыку. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекат в стойку на лопатках; ««мостик», из положении лежа, перекаты. Упражнения на пресс, на гибкость **Р**азвитие силовых способностей. П/и «Фигуры». Подтягивание в висе. |  | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в вис: м:«5»6р. «4»4р,«3»1рД«5»19р.; «4»14р.; «3»4 |
| **22** | Упражнение на развитие координационных и силовых способностей. |  | Перестроение из колонны по одному в колоны по дроблением и сведением. ОРУ под музыку.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешенные висы (д.). Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами» Подтягивание в висе. |  | Текущий |
| **23** | Упражнение на перевернутой гимнастической скамейке равновесия. П/и «Прыжок за прыжком» |  | Перестроение из колонны по одному, в колоны по дроблением и сведением. ОРУ под музыку. Упражнение на скамейке равновесия ходьба на носках, выпады, с грузом на голове, с опускание на одно колено, повороты на90\* стоя на носках. П/и «Прыжок за прыжком». |  |  | |  |  |  | Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников  Выполнять упражнения для развития ловкости и координации  Выполнять упражнения для развития ловкости и координации  Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки  Выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Текущий |
| **24** | Комбинация на скамейке. П/и «На внимание» |  | ОРУ под музыку. Упражнение на скамейке ходьба на носках, выпады, с грузом на голове, с опускание на одно колено, повороты на90\* стоя на носках. П/и «На внимание» |  | Текущий |
| **25** | Лазание по скамейке. П/и «Уточка» |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по скамейке. П/и «Удочка». Развитие силовых способностей |  | Текущий |
| **26** | Развитие силовых способностей. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/И«Прыжки по полосам». Развитие силовых способностей |  | Текущий |
| **26** | Лазанье по скамейке, п/и « Змейка» |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Лазание по скамейке. ОРУ с гимнастическими палками. п/И«Змейка». Развитие силовых способностей |  | Текущий |
| **28** | Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом |  | Строевой шаг. Повороты на месте, перешагивание через набивные мячи. Эстафеты с мячом. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  | |  |  |  | Соблюдать правила взаимодействия с партнером организовывать и проводить подвижные игры  контролировать качество выполнения упражнений гимнастики  Правильно оценивать дистанцию и интервал в строю  Выполнять упражнения для развития ловкости и координации  Распределять свои силы во время лазанья | Текущий |
| **29** | Акробатические упражнения. |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. П/И «Два лагеря» ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  | Текущий |
| **30** | Кувырок вперед и назад, п/ и « Смена капитана» |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. П/И «Смена капитана» ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  | Текущий |
| **31** | Лазание и перелезание по гимнастической стенке и скамейке. |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. П/и «Бездомный заяц» ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей |  | Текущий |
| **32** | Гимнастическая полоса препятствий. |  | Полоса препятствий с включением лазанья по канату, перелазание, переползания. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  | Оценка выполнения кувырков. Стойки на лопатках |
| **IIIчетверть.(20ч) Наименование раздела программы спортивные игры (20ч) мини волейбол(10ч)** | | | | | | | | | | | |
| **33** | Мини – волейбол  (пионербол)  (6 ч)Техника безопасности при игре в волейбол |  | Техника безопасности при игре в волейбол  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в перед. Эстафета с элементами волейбола. |  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | | принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок., адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач  Используют общие приёмы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии  договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера | **Научатся;** Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий  Выполнять броски и ловлю мяча разными способами  Выполнять передачу мяча разными способами  Организовать и проводить подвижные игры  Выполнять подачу мяча  Оценивать и контролировать ситуацию |  |
| **34** | Передача мяча двумя руками сверху вперед. |  | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  | Текущий |
| **35** | Передача мяча двумя руками сверху вперед |  | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Встречные эстафет |  | Оценка техники стойки и передвижений |
| **36** | Эстафеты. Игра в мини волейбол |  | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  | Текущий |
| **37** | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. |
| **38** | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками |
| **39** | Передача мяча двумя руками сверху вперед |  | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Встречные эстафет |  | Текущий |
| **40** | Эстафеты с мячами |  | Эстафеты в2-3 колонах передачи мяча над головой, под ногами, с боку. |  | Выполнять подачу мяча различными способами | Текущий |
| **41** | Эстафеты. Игра в мини волейбол |  | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в перед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  |  | |  |  |  | Текущий |
| **42** | Эстафеты. Игра в мини волейбол |  | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в перед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. |  | Текущий |
| **Наименование раздела по программе спортивные игры(10ч) баскетбол(10ч)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** | Баскетбол (8 ч)  Правила ТБ при игре в баскетбол Развитие кондиционных способностей. |  | Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол |  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | | принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок., адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач  Используют общие приёмы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии  договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера | **Научатся;**  Технически правильно выполнять бросок мяча, соблюдать правила взаимодействия с игроками, выполнять броски в стену и ловля мяча  Отбивать мяч от пола на месте в движении выполнять броски в кольцо способом сверху взаимодействовать со сверстниками , отбивать мяч от пола передвигаясь приставным шагом, выполнять остановку прыжком, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук, технически правильно выполнять бросок набивного мяча, взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом | Текущий |
| **44** | Передача мяча двумя руками от груди и в движении Развитие кондиционных способностей. |  | Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол |  |  |
| **45** | Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол |  | Текущий |
| **46** | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  | Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | Текущий |
| **47** | Игра в мини-баскетбол. Развитие кондиционных способностей. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | Текущий |
| **48** | Развитие координационных способностей. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2\*2,3\*3). Терминология б/б |  | Текущий |
| **49** | Развитие координационных способностей. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2\*2,3\*3). Терминология баскетбола |  | Текущий |
| **50** | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2\*2,3\*3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  | Текущий. Оценивание техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |
| **51** | Развитие координационных способностей. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2\*2,3\*3). |  |  | |  |  |  |  | Текущий |
| **52** | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2\*2,3\*3). |  | Текущий |
|  | | **IYчетверть. (14ч) Наименование раздела программы легкая атлетика (14ч)** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** | Бег на средние дистанции  Инструктаж по ТБ |  | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спецпитание беговые упражнения. Развитие выносливости |  | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок., адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности | | Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач  Используют общие приёмы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии  договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию  партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера | **Научатся;** Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, выполнять легкоотлетические у пражнения, распределять свои силы с ускорением, выполнять прыжок в длину соблюдая правила.  безопасного приземления, выполнять упр для развития прыгучасти, быстроты, ловкости, выполнять бег на короткую дистанцию с учетам финиширования, выполнять бег на 30 м используя технику стартового ускорения, выполнять посчет пульса до занятия и после нагрузки, выполнять метание тенисного мяча с правильной постановкой рук и ног , называть игры и формулировать их правила, правильно передавать эстафету в различных ситуациях | вводный |
| **54** | Метание мяча на дальность, эстафетный бег |  | Высокий старт (до 10-15 м0, бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбег на дальность – на результат. |  | Текущий |
| **55** | Развитие выносливости |  | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения с чередованием с ходьбой .Развитие скоростных качеств. П/и «при повторении – беги» |  | Текущий |
| **56** | Гладкий бег 6- минут на результат |  | Гладкий бег по стадиону 6 –минутный на результат.. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. . Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |  | ТекущийМ:«5» «4»,«3»  1200,8500800  Девочки«5 «4» «3»1000,700,600 |
| **57** | Развитие скоростных способностей. Бег 30м .на результат |  | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача палочки |  | Текущий |
| **58** | Развитие координационных способностей, 3\*10м челночный бег |  | Челночный бег на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки |  | Текущий |
| **59** | Развитие прыжковых качеств. Прыжки в длину с места |  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. П/и «Перемена мест» |  | Текущий |
| **60** | Кроссовая подготовка. Кросс 1000м на результат |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. |  | Текущий |
| **61** | Развитие скоростных способностей. Бег 60м .на результат |  | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача палочки |  |  |  | |  |  |  | Текущий |
| **62** | Развитие скоростных способностей. Бег 100м .на результат |  | Бег на результат  (100 м). Специальные беговые упражнения.. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача палочки |  | Текущий |
| **63** | Развитие прыжковых качеств Прыжок в высоту |  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  | Текущий |
| **64** | Развитие прыжковых качеств прыжки через скакалку |  | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах |  | Текущий |
| **65** | Развитие прыжковых качеств прыжки через скакалку |  | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах П.И «пятнашки» |  | Текущий |
| **66** | Развитие координационных способностей, скоростных. |  | Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки |  | Текущий |

**Плавание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата  1А | Элементы предметного содержания | Дата 1Б | Основные виды УУД | | | | Предполагаемый результат | Виды и формы контроля |
| личностные, | регулятивные | познавательные | коммуникативные |
| 1 | Техника безопасности на воде, овладение навыком плавания, Игры. | 03.09 | овладение навыком плавания, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой Игры. | 05.09 | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. понимают значение физического развития для человека, имеют желания учиться .проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре,  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок., адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Используют общие приёмы решения поставленных задач, определяют и кратко  характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Используют речь для регуляции своего действия. Договариваются и приходят к общему решению в совместной  деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера | Научаться соблюдать правила поведения в воде | текущий |
| 2 | Развитие координационных способностей | 10.09 | погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой «поплавок» | 12.09 | Осваивать технические действия в воде | текущий |
| 3 | Развитие координационных способностей ориентирование в пространстве погружение в воду. | 17.09 | Отыскивание предметов под водой, игры задержка дыхания под водой «поплавок» Упражнения на дыхание игры | 19.09 | Осваивать плавание кролем на груди | текущий |
| 4 | 24.09 | погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой «поплавок» | 26.09 | Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции | текущий |
| 5 | 01.10 | погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой «поплавок» скольжение | 03.10 | Объяснять технику разучиваемых действий | текущий |
| 6 | 08.10 | Плавание упражнение стрела, скольжение игры | 10.10 |  | текущий |
| 7 | 15.10 | Упражнения на дыхание игры всплывание «поплавком». Плавание: обучение текущий кроля на груди; спине | 17.10 |  | текущий |
| 8 |  | 22.10 | Плавание выдох под водой игра «кто быстрее?» | 24.10 |  |  |  |  | текущий |
| 9 | плавание: старты и повороты | 29.10 | плавание: повороты, плавание способом «кроль на груди | 31.10 |  |  |  |  |  | текущий |
| 10 | 12.11 | плавание: повороты, плавание способом «кроль на груди | 14.11 |  |  |  |  |  | текущий |
| 11 | 19.11 | Плавание упражнения для изучения движения ног, рук | 21.11 |  |  |  |  |  | текущий |
| 12 | Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания | 26.11 | Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания, плавание с доской | 28.11 |  |  |  |  |  | текущий |
| 13 | 03.12 | Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания ,плавание с доской | 05.12 |  |  |  |  |  | текущий |
| 14 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» старты и повороты | 10.12 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая прижата к телу | 12.12 |  |  |  |  |  | текущий |
| 15 | 17.12 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая прижата к телу | 19.12 |  |  |  |  |  | текущий |
| 16 | 24.12 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая прижата к телу | 26.12 |  |  |  |  |  | текущий |
| 17 | 14.01 | Плавание при помощи одних рук, при помощи ног старты и повороты | 16.01 |  |  |  |  |  | текущий |
| 18 | 21.01 | Плавание при помощи одних рук, Плавание при помощи ног старты и повороты | 23.01 |  |  |  |  |  | текущий |
| 19 | Развитие координационных способностей Плавание способом «кроль на спине» | 28.01 | Плавание способом «кроль на спине» | 30.01 |  |  |  |  |  | текущий |
| 20 | 04.02 | Скольжение на спине Плавание способом «кроль на спине» Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания | 06.02 |  |  |  |  |  | текущий |
| 21 | Развитие координационных способностей Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания | 11.02 | Совершенствование способом «кроль на спине» | 13.02 |  |  |  |  |  | текущий |
| 22 | 18.02 | Совершенствование способом «кроль на спине» Плавание игра «хоровод» | 20.02 |  |  |  |  |  | текущий |
| 23 | 25.02 | Совершенствование способом «кроль на спине» | 27.02 |  |  |  |  |  | текущий |
| 24 | 04.03 | Игры на воде с мячами ,обручами. Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания | 06.03 |  |  |  |  |  | текущий |
| 25 | 11.03 | Скольжение на спине, игры | 13.03 |  |  |  |  |  | текущий |
| 26 | 18.03 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Игры на воде с мячами | 20.03 |  |  |  |  |  | текущий |
| 27 | 01.04 | Скольжение на спине, игры | 03.04 |  |  |  |  |  | текущий |
| 28 | 08.04 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Игры на воде с мячами | 10.04 |  |  |  |  |  | текущий |
| 29 | 15.04 | Игры на воде с мячами, обручами | 17.04 |  |  |  |  |  | текущий |
| 30 | 22.04 | Игры на воде «кто быстрее?» | 24.04 |  |  |  |  |  | текущий |
| 31  34 | 29.0406.0513.0520.05 | Плавание игра невод, подведение итогов | 8.05  15.05  22.05  29.05 |  |  |  |  |  | текущий |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| **1.1** | Учебник. Физическая культура 7-9 класс Г.И. Погодаев 2012г. | **Д** |
| **1.2** | Тесты. Бланки. |  |
| **2** | **Технические средства обучения** |  |
| 2.1 | Музыкальный центр | Д |
| 2.2 | Мультимедийная аппаратура | Д |
| 3 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | П |
| 3.2 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 3.3 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 3.4 | Малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 3.5 | Палка гимнастическая | К |
| 3.6 | Скакалка детская | К |
| 3.7 | Мат гимнастический | П |
| 3.8 | Кегли | К |
| 3.9 | Обруч детский | Д |
| 3.10 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 3.11 | Сетка волейбольная | Д |

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

По окончании начальной школы учащиеся научатся:

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
* Использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культуры;
* Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне;
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.