

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 в 3 классе**

* По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. 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. 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».
* По разделу «плавание»- выполнять разминку перед входом в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения, скользить по воде на груди и на спине, выполнять движения ногами и руками при плавание кролем на груди, прыгать в воду с тумбы, проплывать дистанцию 25 м

1. **Тематическое планирование**

**на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата  3А | Элементы предметного содержания | Дата  3 Б | Основные виды УУД | | | | | Предполагаемый результат | Виды и формы контроля |
| личностные, | | регулятивные | познавательные | коммуникативные |
|  | | **I четверть. (18ч) Наименование раздела программы легкая атлетика (18ч)** | | | | | | | | | |
| **1** | Легкая атлетика. Ходьба  и бег (5 ч)  Инструктаж по ТБ №42,45 (основы знаний) | 04.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | 01.09 | 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 |  | Текущий |
| **2** | Бег на выносливость 6минутный. | 05.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег на выносливость*6мин*. Игра «Пятнашки». ОРУ. | 04.09 |  | Текущий |
| **3** | Развитие скоростных способностей | 11.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег 30м,60м Бег с ускорением *(30 м, 60м)* Игра «Пустое место». ОРУ. | 08.09 |  | Текущий |
| **4** | Развитие координационных способностей. | 12.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег *(30 м)*. эстафеты | 11.09 |  | 30м учет |
| **5** | Развитие скоростных и координационных способностей | 18.09 | Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег3\10. Развитие скоростных и координационных способностей | 15.09 |  | 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  Развитие силовых способностей и прыгучести | 19.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег3\10 . Развитие силовых способностей и прыгучести | 18.09 |
| Челночный бег 3\10 учет |
| **7** | прыжки | 25.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий прыжок в длину с разбега подвижная игра | 22.09 |  | Текущий |
| **8** | Метание мяча на меткость | 26.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Метание мяча на меткость | 25.09 |  | Метание: мальчики «5»25м, «4»20м, «3»17м. Девочки «5»16м, «4»13м, «3»10м |
| **9** | Прыжок в длину с места | 02.10 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий прыжок в длину с места , метание мяча на дальность | 29.09 |  | текущий |
| **10** | Прыжок в длину с места | 03.10 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места длительный бег 6 мин. Развитие выносливости. | 02.10 |  | прыжков мальчики «5»175м, «4»150м, «3»120м, Девочки «5»160м, «4» 130м, «3»120м. |
| **11** | Прыжок в длину с места | 09.10 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места | 06.10 |  | |  |  |  |  |  |
| **12** | Кроссовая подготовка. Кросс 1000м на результат | 10.10 | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-беговых качеств. Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. | 09.10 |  | Текущий |
| **13** | Развитие прыжковых качеств | 16.10 | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах П.И «пятнашки» | 13.10 |  | Текущий |
| **14** | Развитие координации качеств прыжки через скакалку | 17.10 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Прыжки через скакалку индивидуально, в группах | 16.10 |  | учет |
| **15** | Развитие координации качеств прыжки через скакалку | 23.10 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Прыжки через скакалку индивидуально, в группах Обучение перестроению в две колоны | 20.10 |  | Текущий |
| **16** | Развитие ловкости | 24.10 | Развитие прыжковых качеств прыжки через скамейкуРазвитие ловкости, внимания предмета на дальность, разучивание игры «кто дальше бросит?» | 23.10 |  | Текущий |
| **17** | Развитие выносливости | 30.10 | Поднимание туловища из положения лежа (30 сек0 | 27.10 |  | учет |
| **18** | Подвижные игры, эстафеты | 31.10 | Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. Подвижные игры | 30.10 |  | |  |  |  |  | Текущий |
|  | | **IIчетверть.(14ч) Наименование раздела программы по гимнастике (14часов)** | | | | | | | | | |
| **19** | Висы. Строевые упражнения (6 ч)  Инструктаж по ТБ | 13.11 | Инструктаж по технике безопасности.  . Висы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. П/И | 10.11 | 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 |  |  |
| **20** | Акробатические упражнения. | 14.11 | Акробатические упр. Кувырок вперед; Развитие силовых способностей. | 13.11 |  | Текущий |
| **21** |  | 20.11 | Кувырок вперед и назад; кувырок назад , перекаты. Упражнения на пресс, на гибкость | 17.11 |  | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в вис: м:«5»6р. «4»4р,«3»1рД«5»19р.; «4»14р.; «3»4 |
| **22** |  | 21.11 | Упражнения на развитие координационных способностей. И силовых | 20.11 |  | Текущий |
| **23** | равновесие | 27.11 | Упражнения на перевернутой скамейке в равновесии | 24.11 |  | |  |  |  |  | Текущий |
| **24** | Акробатические упражнения. | 28.11 | . комбинация Упражнение на скамейке упражнения на гибкость | 27.11 |  | Текущий |
| **25** | Акробатические упражнения. | 04.12 | Стойка на лопатках, мост, силовые упражнения | 01.12 |  | Текущий |
| **26** | Акробатические упражнения. | 05.12 | Акробатика, упражнения комбинация равновесие мост | 04.12 |  | Текущий |
| **26** | Акробатические упражнения. | 11.12 | Упражнения акробатика кувырок вперед, мост, кувырок назад, стойка на лопатках | 08.12 |  | Текущий |
| **28** | Акробатические упражнения. | 12.12 | Упражнения акробатика кувырок вперед, мост, кувырок назад, стойка на лопатках | 11.12 |  | |  |  |  |  | Текущий |
| **29** | Акробатические упражнения. | 18.12 | Ору с гимнастическими палками развитие силовых способностей | 15.12 |  | Текущий |
| **30** |  | 19.12 | У3пражнения на гибкость | 18.12 |  | Текущий |
| **31** | Лазание и перелезание по гимнастической стенке и скамейке. | 25.12 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Развитие силовых способностей | 22.12 |  | Текущий |
| **32** |  | 26.12 | Подвижные игры подведение итогов | 25.12 |  |  |
|  | | **IIIчетверть.(20ч) Наименование раздела программы спортивные игры (20ч) мини волейбол(10ч)** | | | | | | | | | |
| **33** | Мини – волейбол  (пионербол)  (6 ч)Техника безопасности при игре в волейбол | 15.01 | Техника безопасности при игре в волейбол  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в перед. Эстафета с элементами волейбола. | 12.01 | 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 |  |  |
| **34** | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 16.01 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 15.01 |  | Текущий |
| **35** | Передача мяча двумя руками сверху вперед | 22.01 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Встречные эстафет | 19.01 |  | Оценка техники стойки и передвижений |
| **36** | Эстафеты. Игра в мини волейбол | 23.01 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол. | 22.01 |  | Текущий |
| **37** | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. | 29.01 | 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. | 26.01 |  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. |
| **38** | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. | 30.01 | 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. | 29.01 |  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками |
| **39** | Передача мяча двумя руками сверху вперед | 05.0 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Встречные эстафет | 02.02 |  | Текущий |
| **40** | Эстафеты с мячами | 06.02 | Эстафеты в2-3 колонах передачи мяча над головой, под ногами, с боку. | 05.02 |  | Текущий |
| **41** | Эстафеты. Игра в мини волейбол | 12.02 | 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. | 09.02 |  | |  |  |  |  | Текущий |
| **42** | Эстафеты. Игра в мини волейбол | 13.02 | 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. | 12.02 |  | |  |  |  |  | Текущий |
|  | | **Наименование раздела по программе спортивные игры(10ч) баскетбол(10ч)** | | | | | | | | | |
| **43** | Баскетбол (8 ч)  Правила ТБ при игре в баскетбол Развитие кондиционных способностей. | 19.02 | 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 | 16.02 | 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 |  | Текущий |
| **44** | Передача мяча двумя руками от груди и в движении Развитие кондиционных способностей. | 20.02 | 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 | 19.02 |  |  |
| **45** | Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 26.02 | 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 | 26.02 |  | Текущий |
| **46** | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 27.02 | 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. | 02.03 |  | |  |  |  | Текущий |
| **47** | Игра в мини-баскетбол. Развитие кондиционных способностей. | 05.03 | 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. | 05.03 |  | Текущий |
| **48** | Развитие координационных способностей. | 06.03 | 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 | 12.03 |  | Текущий |
| **49** | Развитие координационных способностей. | 12.03 | 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 | 16.03 |  | Текущий |
| **50** | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 13.03 | 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 | 19.03 |  | Текущий. Оценивание техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |
| **51** | Развитие координационных способностей. | 19.03 | 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). | 02.04 |  | |  |  |  |  | Текущий |
| **52** | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 20.03 | 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). | 06.04 |  | Текущий |
|  | | **IY четверть. (16ч) Наименование раздела программы легкая атлетика (16ч)** | | | | | | | | | |
| **53** | Бег на средние дистанции  Инструктаж по ТБ | 02.04 | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спецпитание беговые упражнения. Развитие выносливости | 09.04 | 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 | | 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 |  | вводный |
| **54** | Метание мяча на дальность, эстафетный бег | 03.04 | Высокий старт (до 10-15 м0, бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | 13.04 |  | Текущий |
| **55** | Развитие выносливости | 09.04 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения с чередованием с ходьбой | 16.04 |  | Текущий |
| **56** | Развитие выносливости | 10.04 | Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 20.04 |  | решению в совместной деятельности | |  | партнера в общении и взаимодействии. задают вопросы, контролируют действия партнера |  |  |
| **57** | Развитие скоростных способностей. Бег 30м .на результат | 16.04 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача палочки | 23.04 |  |  | |  |  | Текущий |
| **58** | Развитие координационных способностей, 3\*10м челночный бег | 17.04 | Челночный бег 3/10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки | 27.04 |  | Текущий |
| **59** | Развитие прыжковых качеств. Прыжки в длину с места | 23.04 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | 30.04 |  | Текущий |
| **60** | Развитие прыжковых качеств | 24.04 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | 07.05 |  | Текущий |
| **61** | Развитие прыжковых качеств | 30.04 | Прыжок в длину с места Эстафеты по кругу, передача палочки | 11.05 |  |  | |  |  |  | Текущий |
| **62** | Развитие скоростных способностей. Бег 100м .на результат | 07.05 | Бег на результат  (100 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача палочки | 14.05 |  |  | |  |  |  | Текущий |
| **63** | Развитие прыжковых качеств Прыжок в высоту | 14.05 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 18.05 |  | Текущий |
| **64** | Развитие прыжковых качеств прыжки через скакалку | 15.05 | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах | 21.05 |  | Текущий |
| **65** | Развитие прыжковых качеств прыжки через скакалку | 21.05 | Прыжки через скакалку индивидуально, в группах П.И «пятнашки» | 25.05 |  | Текущий |
| **66** | Развитие координационных способностей, скоростных. | 28.05 | Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки | 28.05 |  | Текущий |
| **67** | Подвижные игры, эстафеты | 29.05 | Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. Подвижные игры |  |  | Текущий |
| **68** | Подвижные игры ,эстафеты |  | Эстафеты со спортивным инвентарем :мячи, палки, обручи, скакалки. Подвижные игры |  |  | Текущий |

**Плавание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата  3А,3Б | Элементы предметного содержания | Дата | 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. |  | 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 | Научатьсясоблюдать правила поведения в воде | текущий |
| 2 | Развитие координационных способностей | 10.09 | погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой «поплавок» |  | 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 |  | Осваивать плавание кролем на груди | текущий |
| 4 | 24.09 | погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой «поплавок» |  | Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции | текущий |
| 5 | 01.10 | погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой «поплавок» скольжение |  | Обьяснять технику разучиваемых действий | текущий |
| 6 | 08.10 | Плавание упражнение стрела, скольжение игры |  |  | текущий |
| 7 | 15.10 | Упражнения на дыхание игры всплывание «поплавком». Плавание: обучение текущий кроля на груди; спине |  |  | текущий |
| 8 |  | 22.10 | Плавание выдох под водой игра «кто быстрее?» |  |  |  |  |  | текущий |
| 9 | плавание: старты и повороты | 29.10 | плавание: повороты, плавание способом «кроль на груди |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 10 | 12.11 | плавание: повороты, плавание способом «кроль на груди |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 11 | 19.11 | Плавание упражнения для изучения движения ног, рук |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 12 | Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания | 26.11 | Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания, плавание с доской |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 13 | 03.12 | Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания ,плавание с доской |  |  |  |  |  |  | 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 |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 15 | 17.12 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая прижата к телу |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 16 | 24.12 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая прижата к телу |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 17 | 14.01 | Плавание при помощи одних рук, при помощи ног старты и повороты |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 18 | 21.01 | Плавание при помощи одних рук, Плавание при помощи ног старты и повороты |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 19 | Развитие координационных способностей Плавание способом «кроль на спине» | 28.01 | Плавание способом «кроль на спине» |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 20 | 04.02 | Скольжение на спине Плавание способом «кроль на спине» Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 21 | Развитие координационных способностей Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания | 11.02 | Совершенствование способом «кроль на спине» |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 22 | 18.02 | Совершенствование способом «кроль на спине» Плавание игра «хоровод» |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 23 | 25.02 | Совершенствование способом «кроль на спине» |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 24 | 04.03 | Игры на воде с мячами ,обручами. Упражнения для изучения согласования движения рук и дыхания |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 25 | 11.03 | Скольжение на спине, игры |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 26 | 18.03 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Игры на воде с мячами |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 27 | 01.04 | Скольжение на спине, игры |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 28 | 08.04 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди» Игры на воде с мячами |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 29 | 15.04 | Игры на воде с мячами, обручами |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 30 | 22.04 | Игры на воде «кто быстрее?» |  |  |  |  |  |  | текущий |
| 31  34 | 29.0406.0513.0520.05 | Плавание игра невод, подведение итогов |  |  |  |  |  |  | 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;
* Излагать факты истории развития физической культуры;
* Использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья;
* Измерять индивидуальные показатели физического развития;
* 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;
* Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне;
* Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.