**Рабочая программа** по «физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2015
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2014г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. Физическая культура изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3ч в неделю (всего 396ч): в 1- 4 классе — 99ч.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

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

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации** программы: 2018-2023 год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» 4 класс.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта. Данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Учащиеся научаться:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

(4класс 99 часов из расчета 3 часа в неделю).

**Лёгкая атлетика 24ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Легкая атлетика и подвижные игры (24ч)** | **Содержание учебного предмета**  **«Физическая культура».** |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атле­тикой и подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения чело­века. |
| 2 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | Пересказывать тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. Выполнять повороты в движении.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 3 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | Понимать и раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные уме­ния, связанные с выполнением организующих упражнений. |
| 4 | Передвижение по диагонали. | Осваивать технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. Проявлять качество координации движений. Осваи­вать двигательные действия в подвижной игре. |
| 5 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе. |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Сдача контрольных нормат. | Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Описывать технику беговых упражнений. |
| 7 | Челночный бег 3x10 м. | Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. |
| 8 | Челночный бег 3x10 м.  Контрольный норматив. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. |
| 9 | Бег с изменением частоты и длины шагов. | Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами. |
| 10 | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. | Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники бе­зопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 11 | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники бе­зопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 12 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | Проявлять координацию и быстроту во время проведения под­вижных игр. Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| 13 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | Проявлять координацию и быстроту во время проведения под­вижных игр. Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| 14 | Равномерный медленный бег. | Проявлять выносливость во время бега.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. |
| 15 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Сдача контрольных нормат. | Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. |
| 16 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. | Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. |
| 17 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Выполнять и составлять комп­лексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Сдача контрольных нормат. | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в гори­зонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 20 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в гори­зонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. |
| 21 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Осваивать универсальные умения контролировать ве­личину нагрузки. |
| 22 | Преодоление препятствий.  Сдача контрольных нормат. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качество быстроты при преодолении полосы препятствий. |
| 23 | Подвижные игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 24 | Подвижные игры. |  |

**Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Гимнастика с основами акробатики (24ч)** | **Содержание учебного предмета**  **«Физическая культура».** |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики. | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений. |
| 26 | Правила поведения на уроках гимнастики. | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений. |
| 27 | Кувырок вперёд. | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 28 | Кувырок вперёд. | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 29 | Кувырки вперёд.  Сдача контрольных нормат. | Совершенствовать технику вы­полнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Описывать технику гимнасти­ческих упражнений. |
| 30 | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. | Знать и применять правила со­ставления комплексов упражнений. |
| 31 | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. | Знать и применять правила со­ставления комплексов упражнений. |
| 32 | Стойка на лопатках из упора присев. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. |
| 33 | Стойка на лопатках из упора присев. Сдача контрольных нормат. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. |
| 34 | Стойка на лопатках из упора присев. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. |
| 35 | «Мост» из положения лёжа на спине.  Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении «моста» из положе­ния лёжа на спине. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 36 | Вис, согнув ноги. | Проявлять силу при выполнении виса, согнув ноги. |
| 37 | Комплекс ритмической гимнастики. | Осваивать технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики. |
| 38 | Комплекс ритмической гимнастики. | Осваивать технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики. |
| 39 | Комплекс ритмической гимнастики. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику выполнения уп­ражнений ритмической гимнастики. |
| 40 | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | Осваивать технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении переката назад. |
| 41 | Полоса препятствий. | Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| 42 | Комбинация из элементов акробатики.  Сдача контрольных нормат. | Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять ха­рактерные ошибки в выполнении упражнений. |
| 43 | Полоса препятствий. | Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| 44 | Полоса препятствий.  Сдача контрольных нормат. | Применять навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в пре­одолении полосы препятствий. Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| 45 | Подвижные игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 46 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 47 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом Сдача контрольных нормат. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 48 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (30ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (30ч.)** | **Содержание учебного предмета**  **«Физическая культура».** |
| 49 | Т/Б при игре в футбол Перемещение в футболе | Осваивать технику перемещения в футболе Проявлять выносливость во время бега. |
| 50 | Передача и остановка мяча в футболе | Осваивать технику контроля мяча. Проявлять координационные способности во время выполнения упражнений. |
| 51 | Передача и остановка мяча в футболе. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику контроля мяча. Проявлять координационные способности во время выполнения упражнений. |
| 52 | Передача мяча в движении | Осваивать технику контроля мяча. Проявлять координационные способности во выполнения упражнений |
| 53 | Передача мяча в движении | Осваивать технику контроля мяча. Проявлять координационные способности во выполнения упражнений |
| 54 | Остановка мяча подъемом. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику контроля мяча. Проявлять координационные способности во выполнения упражнений |
| 55 | Остановка мяча подъемом | Осваивать технику контроля мяча. Проявлять координационные способности во выполнения упражнений |
| 56 | Удар по не катящемуся мячу. | Осваивать технику атакующих действий. Проявлять скоростно-силовые способности во выполнения упражнений |
| 57 | Удар по мячу после перемещения. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику атакующих действий. Проявлять скоростно-силовые способности во выполнения упражнений |
| 58 | Удар по мячу после перемещения | Осваивать технику атакующих действий. Проявлять скоростно-силовые способности во выполнения упражнений |
| 59 | Стойка волейболиста | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 60 | Перемещение приставным шагом. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 61 | Броски и ловля мяча | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 62 | Броски и ловля мяча | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 63 | Броски и ловля мяча  Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 64 | Броски и ловля мяча | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 65 | Выход к мячу | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 66 | Передача мяча с верху.(имитация)  Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 67 | Передача мяча с набрасывания партнером. | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений. Взаимодействие участников игры. |
| 68 | Передача мяча с набрасывания партнером.  Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений. Взаимодействие участников игры. |
| 69 | Передача мяча с набрасывания партнером. | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений. Взаимодействие участников игры. |
| 70 | Прием мяча снизу | Осваивать технику игры волейбол. Проявлять координационные и скоростные способности во выполнения упражнений |
| 71 | Подвижные игры с элементами волейбола. | Взаимодействие участников игры. Разрешение нестандартных ситуаций. |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола.  Сдача контрольных нормат. | Взаимодействие участников игры. Разрешение нестандартных ситуаций. |
| 73 | Игра «пионербол» | Взаимодействие участников игры. Разрешение нестандартных ситуаций. |
| 74 | Игра «пионербол» |  |
| 75 | Игра «пионербол» |  |
| 76 | Комплексы упражнений для волейболиста Сдача контрольных нормат. | Осваивать упражнения направленные на технико-тактическое развитие волейболистов |
| 77 | Подвижные игры |  |
| 78 | Подвижные игры |  |

**Легкая атлетика и подвижные игры 21ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Легкая атлетика и подвижные игры (24ч.)** | **Содержание учебного предмета**  **«Физическая культура».** |
| 79 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Излагать правила и условия проведения игры «Вызов номеров». |
| 80 | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. | Измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| 81 | Смыкание приставными шагами в шеренге.  Сдача контрольных нормат. | Выполнять ходьбу противоходом. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 82 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие координации. |
| 83 | Прыжки с высоты. | Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Осваивать технику спрыгивания с препятствия. |
| 84 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| 85 | Метание малого мяча на дальность. | Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |
| 86 | Метание малого мяча на дальность. | Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |
| 87 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | Осваивать технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при бросках набивного мяча. |
| 88 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | Осваивать технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при бросках набивного мяча. |
| 89 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Взаимодействовать в группах в подвижной игре. |
| 90 | Соревновательные уп­ражнения и их отличие от физических упражнений. | Иметь представление о соревновательных упражнениях. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности. Описывать технику прыжков через скакалку. |
| 91 | Ведение баскетбольного мяча. | Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. |
| 92 | Ведение баскетбольного мяча. | Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. |
| 93 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| 94 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| 95 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| 96 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| 97 | Ведение футбольного мяча. | Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять вы­носливость в беге. |
| 98 | Ведение футбольного мяча.  Сдача контрольных нормат. | Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять вы­носливость в беге. |
| 99 | Совершенствование элементов спортивных игр. | Выполнять элементы спортивных игр. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока (раздела) | Кол-во часов |
|  | Легкая атлетика 24 ч. |  |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 |
| 2 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 1 |
| 3 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 4 | Передвижение по диагонали. | 1 |
| 5 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 7 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 8 | Челночный бег 3x10 м. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 9 | Бег с изменением частоты и длины шагов. | 1 |
| 10 | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. | 1 |
| 11 | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 12 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 |
| 13 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 |
| 14 | Равномерный медленный бег. | 1 |
| 15 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 16 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. | 1 |
| 17 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 20 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 21 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | 1 |
| 22 | Преодоление препятствий. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 23 | Подвижные игры. | 1 |
| 24 | Подвижные игры. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 24ч.** |  |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |
| 26 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |
| 27 | Кувырки вперёд. | 1 |
| 28 | Кувырки вперёд. | 1 |
| 29 | Кувырки вперёд. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 30 | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. | 1 |
| 31 | Правила составления комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках из упора присев. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 34 | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 35 | «Мост» из положения лёжа на спине. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 36 | Вис, согнув ноги. | 1 |
| 37 | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 38 | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 39 | Комплекс ритмической гимнастики. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 40 | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 41 | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 42 | Комбинация из элементов акробатики. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 43 | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 44 | Полоса препятствий. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 45 | Подвижные игры. | 1 |
| 46 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1 |
| 47 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом(сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 48 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 30 ч.** |  |
| 49 | Т/Б при игре в футбол Перемещение в футболе | 1 |
| 50 | Передача и остановка мяча в футболе | 1 |
| 51 | Передача и остановка мяча в футболе (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 52 | Передача мяча в движении | 1 |
| 53 | Передача мяча в движении | 1 |
| 54 | Остановка мяча подъемом (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 55 | Остановка мяча подъемом | 1 |
| 56 | Удар по не катящемуся мячу. | 1 |
| 57 | Удар по мячу после перемещения (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 58 | Удар по мячу после перемещения | 1 |
| 59 | Стойка волейболиста | 1 |
| 60 | Перемещение приставным шагом (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 61 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 62 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 63 | Броски и ловля мяча (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 64 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 65 | Выход к мячу | 1 |
| 66 | Передача мяча с верху.(имитация) (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 67 | Передача мяча с набрасывания партнером. | 1 |
| 68 | Передача мяча с набрасывания партнером. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 69 | Передача мяча с набрасывания партнером. | 1 |
| 70 | Прием мяча снизу | 1 |
| 71 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола(сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 73 | Игра «пионербол» | 1 |
| 74 | Игра «пионербол» | 1 |
| 75 | Игра «пионербол» | 1 |
| 76 | Комплексы упражнений для волейболиста (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 77 | Подвижные игры | 1 |
| 78 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика 21ч.** |  |
| 79 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 |
| 80 | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. | 1 |
| 81 | Смыкание приставными шагами в шеренге. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 82 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 83 | Прыжки с высоты. | 1 |
| 84 | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 85 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 86 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 87 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 |
| 88 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 |
| 89 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 90 | Соревновательные уп­ражнения и их отличие от физических упражнений. | 1 |
| 91 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 92 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 93 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 |
| 94 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 1 |
| 95 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 96 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. | 1 |
| 97 | Ведение футбольного мяча. | 1 |
| 98 | Ведение футбольного мяча. (сдача контрольных нормативов) | 1 |
| 99 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 |
|  | Всего | 99 |