Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Школа № 32 имени «Молодой гвардии»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 32»

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Филиппова О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

начальное общее образование (4 класс)

Количество часов \_\_\_\_102\_\_\_\_

Учитель Христенко Валентина Ивановна

**Программа разработана:** на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012

***Раздел 1. Планируемые результаты обучения***

***по курсу «Физическая культура»***

***(авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич)***

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования по предмету « Физическая культура» М.: Просвещение, 2009 Министерства Образования и науки РФ, и используется для обучения учащихся МБОУ СОШ № 32 по программе четырехлетней начальной школы.

Основанием для разработки данной рабочей программы послужила авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.

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

Занятия физической культурой в начальной школе направлено на достижение **цели**: формировании у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», решаются следующие **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 и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* расширение кругозора учащихся в области танцевального искусства.

**Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Согласно учебной программе обучающиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, основ танцевального искусства, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Ритмика». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, историей танца, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данная Программа обучения физической культуре направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал,спортивные пришкольные площадки, стадион);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-обогащение мировосприятия ребенка, формирование творческой, активной, коммуникабельной, физически развитой и эстетически образованной личности.

**Раздел 3. Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 405часов.

В 1 классе - 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели): из них 33 ч отводится на изучение ритмики.

Во 2 - 4 классах - по 102 ч (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе) из них по34 ч отводится на изучение ритмики.

Занятия по легкой атлетике проводятся в Iи IVучебной четверти, по спортивным играм в I,IIиIV учебной четверти.

Изучение ритмики осуществляется во всех классах один раз в неделю в течение всего учебного года.

**Раздел 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.**

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности и к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим;

- умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение

и принимать решения с учётом позиций всех участников;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положи-тельного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

-формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в

частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Формируются знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Раздел 5. Результаты освоения учебного предмета, курса**

**(личностные, предметные, метапредметные).**

**Личностные результаты:**

**-**активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

-определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.

-принимать учебную задачу;

-объективно оценивать свои умения;

-соблюдать требования техники безопасности.

**Познавательные УУД:**

**-**технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- иметь представление об истории Олимпийских игр;

-знакомиться с основами танцевального искусства.

**Коммуникативные УУД:**

**-**находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

**Предметные результаты:**

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации;
* выполнять гимнастические комбинации;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* знать, понимать и уметь выполнять строевые команды.
* исполнять разученные танцевальные композиции.
* выполнять комплексы ритмической разминки.

**Раздел 6. Содержание учебного предмета, курса.**

***Знания о физической культуре***

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

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

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приёмы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

***Физическое и эстетическое совершенствование***

***Ритмика.***Усвоение музыкально-ритмических навыков (ритм, темп), разучивание позиций классического танца, построение и перестроение танцевальных рисунков, разучивание и исполнение народных этюдов, детских танцев, современных и эстрадных композиций, элементов бального танца, танцевальных игровых миниатюр, основ дефиле, ритмической разминки.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:*ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1·кг, гантели до·100·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1·кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**4 класс**

Содержание:

**Лёгкая атлетика.** Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м.Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Упражнения с мячом. Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

**Гимнастика.**Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке.Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

**Лыжные гонки.**Одновременный двушажный ход. Скользящий шаг. Дистанция 800 м., 600 м., 60 м. на скорость. Подъём и спуск.

**Ритмика.**Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «

**Раздел 7. Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уроков | Название раздела  Темы уроков. | Всего часов | Теоретические | Практические | Контроль |
|  | **Лёгкая атлетика, ритмика** | 12+6 |  | 15 | 3 |
|  | Ритмика. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Инструктаж №46.Техника выполнения прыжков. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Техника выполнения прыжков в длину. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Закрепление музыкально-танцевальных терминов. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Отработка навыков бега. Бег 30 м с высокого старта.- учёт | 1 |  |  | 1 |
|  | Л/а. Отработка прыжков в длину Прыжок в длину с места-учёт. | 1 |  |  | 1 |
|  | Ритмика. Народный танец. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Отработка медленного бега. Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а Техника бега с ускорением. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Закрепление народной композиции. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Эстафетный бег, передача палочки. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Развитие выносливости. Закрепление техники метания мяча . | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Самостоятельное исполнение композиции | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Бег на длинные дистанции. Техника метания мяча . | 1 |  | 1 |  |
|  | Л. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Удмуртский танец-знакомство, разучивание. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Полоса препятствий. Футбол. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Бег 1000м.- учёт. Футбол. | 1 |  |  | 1 |
|  | **Спортивные игры:** | 7+4 |  | 11 |  |
|  | Ритмика. Удмуртский танец - исполнение . | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Инструктаж № 48. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Техника ловли и передачи мяча в парах. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Удмуртский танец . Самостоятельное исполнение. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Развитие координации движений. Упражнения с мячом. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика «Мода и танец», игра. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Техника ловли и передачи мяча в тройках. |  |  |  |  |
|  | С/и. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. « Мода и танец». Основной шаг | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Подвижные игры с мячом. | 1 |  | 1 |  |
|  | **Гимнастика, ритмика** | 12+6 |  | 14 | 3 |
|  | Г/а. Инструктаж № 45 .Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Обучение технике акробатических упражнений. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Мода и танец. Закрепление | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Обучение упражнениям в равновесии. | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Мода и танец. Самостоятельное исполнение. | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Выполнение комбинации на бревне, ласточка . | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Опорный прыжок- контроль. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Спортивный танец-разучивание | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Закрепление опорного прыжка. | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Опорный прыжок. Подтягивание- зачет. | 1 |  |  | 1 |
|  | Ритмика. Спортивный танец-разучивание | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Повторение группировки, кувырки вперёд, назад. Наклон- зачет. | 1 |  |  | 1 |
|  | Г/ а. Обучение размыканию в колонне. Закрепление кувырков. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Спортивный танец закрепление. | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Закрепление техники акробатических упражнений. | 1 |  | 1 |  |
|  | Г/а. Акробатические упражнения. Пресс- зачет. | 1 |  |  | 1 |
|  | Ритмика. Спортивный танец -исполнение. | 1 |  | 1 |  |
|  | **Лыжные гонки, ритмика** | 15+8 |  | 21 | 1 |
|  | Л/г. Инструктаж № 46 . | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Танцы народов мира, знакомство. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Повторение техники одновременного бесшажного хода. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Повторение техники одновременного двушажного хода. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Танцы народов мира закрепление . | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Техника подъёма ёлочкой, полуёлочкой. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Прохождение дистанции 600. на скорость | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. «Творческая мастерская» | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Подъёма ёлочкой. Спуск в основной стойке. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Совершенствование скользящего шага. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Разучивание танцевальной постановки | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Совершенствование скользящего шага | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Совершенствование скользящего шага. Техника спуска со склона. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. «Творческая мастерская» Закрепление выученного. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Совершенствование техники передвижения 800 м. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Самостоятельное исполнение танца. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Прохождения дистанции 1000 метров- зачет. | 1 |  |  | 1 |
|  | Л/г Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. |  |  |  |  |
|  | Ритмика Знакомство и разучивание эстрадного танца. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/г. Игры , эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
|  | Л/г. Соревнование на дистанции 200 м. при передвижении на лыжах. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Эстрадный танец- закрепление. | 1 |  | 1 |  |
|  | **Спортивные игры, ритмика** | 11+6 |  | 17 |  |
|  | С/и. Разучивание упражнений с мячом на месте. Игра « Горячий мяч ». | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование техники упражнений с мячом на месте и в движении. Игра «Весёлый мяч» | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Закрепление. Продолжение разучиваний. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Техника ловли и передачи мяча. Упражнения в парах. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование ловли мяча. Игра баскетбол по упрощённым правилам.. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Работа над образом и исполнением танца. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование передач мяча после ведения на месте. Мини-баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Весёлые старты с мячами. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Самостоятельное исполнение. Работа над техникой. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Техника бросков в кольцо двумя руками от груди- контроль | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование бросков в кольцо. Игра «Попади в кольцо» | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Современные танцевальные направления, знакомство. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование передачи, ловли, ведения и броска в кольцо. Мини-баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Отработка техники упражнений с мячом. Игра «Передал -садись». | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Современный танец-разучивание. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Совершенствование передачи, ловли, ведения мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | С/и. Подвижные игры с мячом. | 1 |  | 1 |  |
|  | **Лёгкая атлетика, ритмика** | 10+4 |  | 10 | 5 |
|  | Л/а. Совершенствование бега на короткие дистанции-30 метров | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Развитие скоростных качеств. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. Современный танец работа над техникой исполнения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Бег 30 метров – учёт. Отработка техники в прыжках в длину с места | 1 |  |  | 1 |
|  | Л\а. Учёт- прыжок в длину с места. Весёлые старты. | 1 |  |  | 1 |
|  | Ритмика. Современный танец -самостоятельное исполнение. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/.а. Учёт- бег 60 м.. Весёлые старты. | 1 |  |  | 1 |
|  | Л/а. Совершенствование техники челночного бега. Подтягивания – учёт. Футбол.1 | 1 |  |  | 1 |
|  | Ритмика. «Фигурный вальс» знакомство с танцем. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Отработка дыхания по бегу на 500 метров. Игра «Футбол». | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Техника по метанию мяча на дальность с места. Игра «Футбол» | 1 |  | 1 |  |
|  | Ритмика. « Фигурный вальс» составление композиции. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Закрепление метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Л/а. Бег 1000 метров – учёт. Футбол. | 1 |  |  | 1 |
|  | Ритмика. « Фигурный вальс» самостоятельное исполнение. | 1 |  | 1 |  |

**раздел 8. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уроков | Название раздела  Темы уроков. | **Основные виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **Мета предметные** | **Личностные** |
| 22 | **Лёгкая атлетика:** |  |
|  | Инструктаж №46.Техника выполнения прыжков. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми.  Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от  времени года и погодных условий. Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  беговых упражнений.  Описывать технику прыжковых упражнений.  Описывать технику метания мяча.  Осваивать технику метания мяча.  Соблюдать правила техники  безопасности при метании  мяча.  Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании мяча. | Обучающийся познакомиться с правилами поведения и техникой безопасности на уроке. Научится выполнять построение по росту, знать команду «становись», различать понятия скорость и ускорение, знать технику прыжка в длину с места.   |  | | --- | |  |   Знать понятия:  -прыжок с места  -медленный бег;  -быстрый бег;  -ускорение.  Осваивать технику прыжков, выполнять наклоны на полу, тренировать выносливость в беге.  Передавать Эстафетную палочку. | Регулятивные УУД:  -определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.  -принимать учебную задачу;  -соблюдать требования техники безопасности;Объективно оценивать свои умения; распределять силы на беговой дистанции, соблюдать технику безопасности со скакалкой;Познавательные УУД:  -правильно выполнять простые строевые действия;  -выполнять прыжок с места; уметь контролировать скорость и ускоряться  Коммуникативные УУД:  -уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений; умение работать в команде, оказывать поддержку. | Формировать выносливость  и силу воли при выполнении физических  упражнений.  Развивать координационные  способности.  Проявлять координацию  при выполнении  прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Развивать выносливость, упорство |
|  | Техника выполнения прыжков в длину. |
|  | Отработка навыков бега. Бег 30 м с высокого старта.- учёт |
|  | Отработка прыжков в длину. Прыжок в длину с места-учёт. |
|  | Отработка медленного бега. Эстафетный бег. |
|  | Техника бега с ускорением. Развитие выносливости. |
|  | Эстафеты. Обучение передачи палочки. |
|  | Развитие выносливости. Закрепление техники метания мяча . |
|  | Бег на длинные дистанции. Техника метания мяча. |
|  | Совершенствование техники метания мяча. |
|  | Полоса препятствий. Футбол. |
|  | Бег 1000м.- учёт. Футбол. |
|  | Совершенствование бега на короткие дистанции-30 метров |
|  | Развитие скоростных качеств. Эстафеты |
|  | Бег 30 метров –учёт.. Отработка техники в прыжках в длину с места |
|  | Учёт- прыжок в длину с места. Весёлые старты. |
|  | Совершенствование техники челночного бега. Подтягивания – учёт. Футбол. |
|  | Учёт- бег 60 м. Весёлые старты. |
|  | Отработка дыхания по бегу на 500 метров. Игра «Футбол». |
|  | Техника по метания мяча на дальность с места. Игра «Футбол». |
|  | Закрепление метание малого мяча. |
|  | Бег 1000 метров – учёт. Футбол. |  | |
| 19 | **Спортивные игры** |  |  |  | |
|  | Инструктаж № 48. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в  зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Описывать технику бросков  мяча. Осваивать технику бросков, ловли, ведения и передачи мяча.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  бросков, ловли и передачи  мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом. | Понимать технику: ловли мяча двумя руками, передач мяча, ведения мяча, броска в кольцо. Знать правила подвижных игр и мини-баскетбола. Соблюдать технику безопасности при игре. | Регулятивные УУД: Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.  -принимать учебную задачу;  -соблюдать требования техники безопасности;  Познавательные УУД:  Знать комплекс упражнений с мячом.  Подвижные игры с мячом. Правила организации и проведения игр.  Коммуникативные УУД: находить ошибки при выполнении заданий, стремится их исправить. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений; уметь работать в команде, оказывать поддержку. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность проявлять терпение при выполнении сложных заданий. |
|  | Техника ловли и передачи мяча в парах. |
|  | Развитие координации движений. Упражнения с мячом. |
|  | .Совершенствование техники ведения мяча |
|  | Техника ловли и передачи мяча в тройках. |
|  | Совершенствование техники ведения мяча |
|  | Подвижные игры с мячом. |
|  | Разучивание упражнений с мячом на месте. Игра « Горячий мяч ». |
|  | Совершенствование техники упражнений с мячом на месте и в движении. Игра «Весёлый мяч» |
|  | Техника ловли и передачи мяча. Упражнения в парах.. |
|  | Совершенствование ловли мяча. Игра баскетбол по упрощённым правилам.. |
|  | Совершенствование передач мяча после ведения на месте. Мини-баскетбол. |
|  | Весёлые старты с мячами. |
|  | Техника бросков в кольцо двумя руками от груди. |
|  | Совершенствование бросков в кольцо. Игра «Попади в кольцо» |
|  | Совершенствование передачи, ловли, ведения и броска в кольцо. Мини-басектбол. |
|  | Отработка техники упражнений с мячом. Игра «Передал -садись». |
|  | Совершенствование передачи, ловли, ведения мяча. |  |  |
|  | С/и. Подвижные игры с мячом. |
| 12 | **Гимнастика** |  |  |  | |
|  | Инструктаж № 45 Развитие гибкости. | Осваивать универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  Проявлять качества силы и  координации при выполнении  упражнений прикладной направленности. | Обучающийся познакомится с организующими командами и приёмами.  Акробатическими упражнениями, упражнениями на гибкость, прикладно-акробатическими упражнениями.  Строевыми упражнениями.  Подвижными играми с элементами гимнастики | Регулятивные УУД: Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.  -принимать учебную задачу;  -соблюдать требования техники безопасности;Познавательные УУД: уметь выполнять лазания по скамейке, перекаты вперед и назад, лазанье по шведской стенке, кувырок вперед и назад, упражнение на равновесие «ласточка», комплекс акробатических упражнений.  Коммуникативные УУД: находить ошибки при выполнении заданий, стремится их исправить. Уметькоординировать свои действия. | Формировать выносливость  и силу воли при выполнении физических  упражнений.  Развивать координационные способности, гибкость. |
|  | Обучение технике акробатических упражнений. |
|  | Обучение упражнениям в равновесии . |
|  | Совершенствование упражнений в равновесии . |
|  | Выполнение комбинации на бревне, ласточка. |
|  | Опорный прыжок. |
|  | Закрепление опорного прыжка. |
|  | Опорный прыжок-зачет. |
|  | Повторение группировки, кувырки вперёд, назад. Наклон –зачет. |
|  | Обучение размыканию в колонне. Закрепление кувырков. |
|  | Закрепление техники акробатических упражнений. |
|  | Акробатические упражнения - зачет. |
| 15 | **Лыжные гонки** |  |  |  | |
|  | Инструктаж № 46 . | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при  прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения  Применять правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  Объяснять технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при  выполнении поворотов, спусков  и подъемов. | Обучающийся будет знать технику передвижения на лыжах.  Понятия:  спуски,  подъёмы,  скользящий шаг,  ступающий шаг, скольжение.  Подвижные игры на лыжах. | Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.  -принимать учебную задачу;  - соблюдать требования техники безопасности;  Познавательные УУД: Правильно надевать лыжи.  Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Выполнять спуски и подъёмы.  Передвигаться на лыжах без палок.  Играть в подвижные игры на лыжах.  Коммуникативные УУД:  упорство при освоении техники передвижения на лыжах Проявлять положительные качества личности,. | Активно включаться в работу. Внимательно слушать учителя. Проявлять координационные качества, силу, ловкость, скорость при передвижении на лыжах. Оказывать помощь и поддержку одноклассникам. |
|  | Повторение техники одновременного бесшажного хода. |
|  | Повторение техники одновременного двушажного хода. |
|  | Техника подъёма ёлочкой , полу ёлочкой |
|  | Прохождение дистанции 600 м. на скорость. |
|  | Подъём ёлочкой. Спуск в основной стойке. |
|  | Совершенствование скользящего шага. |
|  | Совершенствование скользящего шага. |
|  | Совершенствование скользящего шага. Техника спуска со склона. |
|  | Совершенствование техники передвижения 800 м. |
|  | Совершенствование техники скользящим шага. |
|  | Прохождения дистанции 1000 метров на лыжах-учёт. |
|  | Передвижение на лыжах равномерной скоростью . |
|  | Игры , эстафеты на лыжах. |
|  | Соревнование на дистанции 200 м. при передвижении на лыжах. |
| 34 | **Ритмика** |  |  |  | |
|  | Инструктаж по ТБ. | Определять и кратко характеризовать танцевальную культуру как вид искусства  Выявлять различия в  многообразии танцевальных направлений. Осваивать универсальные умения, связанные с  освоением музыкально-ритмических навыков выполнением организующих упражнений.  Описывать технику разучиваемых танцевальных упражнений.  Осваивать танцевальные элементы  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  танцевальных композиций.  Выявлять характерные ошибки при выполнении элементов танца.  Проявлять внимание и  координацию при выполнении  упражнений. Проявлять самостоятельность, артистизм при выполнении творческих заданий. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении творческих заданий. | Знать позиции рук и ног. Понятия ритм, темп.  Музыкальные термины. Элементы народного, эстрадного, спортивного, бального танцев, танцев народов мира. Основы дефиле.  Названия танцев. | Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.  -принимать учебную задачу;  - соблюдать требования техники безопасности;  Познавательные УУД: Знакомство с классическими позициями рук и ног. Знакомство с музыкальными  терминами « ритм» и «темп». Разучивание основных движений народного танца (притопы, прихлопы, кавырялочка, тарелочки, присядка). Дефиле (основной шаг, повороты). Исполнение композиции дефиле. Уметь танцевать танец «Летка». «Сертаки», «Рок –н-Рол», «Фигурный вальс», «Ковбои». Проявлять танцевальные навыки  Коммуникативные УУД: Уметь слушать музыку, ориентироваться в пространстве, выполнять движения за учителем, запоминать их и повторять самостоятельно.  Уметь работать самостоятельно и в коллективе. Проявлять индивидуальные способности. Выразительно исполнять танцевальные композиции. | Активно включаться в работу. Внимательно слушать учителя. Творчески подходить к показу танцевального образа. Уметь оценивать свое выступление и выступление одноклассников. Знать и уметь применять танцевальные навыки на творческих уроках, классных мероприятиях, праздничных концертах. |
|  | Закрепление музыкально-танцевальных терминов. |
|  | Народный танец знакомство. |
|  | Народный танец закрепление |
|  | Народный танец: самостоятельное |
|  | Удмуртский танец-знакомство, разучивание. |
|  | Удмуртский танец-знакомство, разучивание. |
|  | Удмуртский танец исполнение |
|  | «Мода и танец». |
|  | « Мода и танец». Постоновка. |
|  | « Мода и танец» . Закрепление. |
|  | Мода и танец. Самостоятельное исполнение. |
|  | Спортивный танец. Знакомство, разучивание |
|  | Спортивный танец разучивание |
|  | Спортивный танец закрепление. |
|  | Спортивный танец исполнение. |
|  | Танцы народов мира, знакомство. |
|  | Танцы народов мира закрепление . |
|  | « Творческая мастерская». |
|  | Разучивание танцевальной постановки |
|  | « Творческая мастерская». Закрепление выученного. |
|  | Самостоятельное исполнение танца. |
|  | Знакомство и разучивание эстрадного танца. |
|  | Эстрадный танец- закрепление. |
|  | Закрепление. Продолжение разучиваний. |
|  | Работа над образом и исполнением танца. |
|  | Самостоятельное исполнение. Работа над техникой. |
|  | Современные танцевальные направления. знакомство. |
|  | Современный танец-разучивание. |
|  | Современный танец работа над техникой исполнения. |
|  | Современный танец -самостоятельное исполнение. |
|  | «Фигурный вальс» знакомство с танцем |
|  | « Фигурный вальс» составление композиции. |
|  | « Фигурный вальс» самостоятельное исполнение. |