**Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. 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 — 2012
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования, **и с учетом следующих нормативных документов:**
* Статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ,
* Федеральный закон  «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. № 329-ФЗ (ред. от 25.12.2012);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федераций от 17 декабря 2010 г. № 1897
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
* Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 гг.», утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 № 2148-р.
* Приказ  Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;
* Приказы и методические рекомендации Департамента образования Ямало-Ненецкого автономного округа по организации физического воспитания в школах автономного округа.
* Приказы и методические рекомендации Департамента образования Администрации муниципального образования Ямальский район по организации физического воспитания в образовательных учреждениях Ямальского района.

**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:**

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.

Программа рассчитана на **3 часа в неделю, 105 часов в год**. Сроки реализации рабочей программы: **1 учебный год.**

Содержание программы *(см. таблицу № 1)*включает в себя базовую часть и вариативную часть:

***Базовая часть:***

* Основы знаний о физической культуре – в процессе урока;
* Спортивные  игры –30 ч.;

 - Волейбол –12ч.;

 - Баскетбол –18ч.;

* Гимнастика с элементами акробатики –18 ч.;
* Легкоатлетические упражнения –21 ч.;
* Лыжная подготовка –18 ч.;
* Ненецкое многоборье - 18 ч;
* Элементы единоборства – включены в гимнастику и ненецкое многоборье.

***Вариативная часть:***

* Ненецкое многоборье –18 ч.;
* На выбор учителя - 9 ч.;

*Таб. № 1*

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала  | Часы | Исключены | Часы | Добавлены | Часы | Фактически | Часы |
| **Базовая часть**Спортивные игрыГимнастика с элементами акробатики Легкая атлетика Лыжная подготовка **Вариативная часть**Ненецкое многоборьеПо выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой | **87**30182118**18**18 |  |  | Нормативы ГТО, президентские тесты. | 9 | Спортивные игрыГимнастика с элементами акробатики Л/атлетика Лыжная подготовка Ненецкое многоборьеПо выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой  | 30182118189 |

В связи с отсутствием в МБОУ «Ямальская школа-интернат имени Василия Давыдова» беговых дорожек и метательных площадок из программы по легкой атлетике исключены такие виды как: бег на 100 и 60 метров, метание гранаты и прыжок в длину с разбега. Эти виды замены на: челночный бег, тройной прыжок с места, прыжки через скамейку (нарты), бег 1000 метров по залу.

Из-за местных климатических условий занятия лыжной подготовки проводятся в конце третьей и начале четвертой четверти. Изучение раздела «Лыжная подготовка» в 3 четверти проводить по погодным условиям. При неблагоприятных погодных условиях уроки по лыжной подготовке, заменить уроками из разделов «Ненецкое многоборье» и «Легкая атлетика» 4 четверти, а изучение раздела «Лыжная подготовка» перенести на 4 четверть.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по  физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе четвертных оценок.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" не является основанием для снижения итоговой Отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по четырёхбальной шкале отметками "5", "4", "3", "2" .

Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

Программа обеспечена УМК:

 Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Учебники и пособия для реализации программы:**

* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2009 год;
* И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2013 год;
* Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2018 год;

**Перечень учебно - методического обеспечения:**

* Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
* Лыжи, лыжные палки, ботинки;
* Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
* Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;

**Компьютерные презентации по темам.**

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/)    Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* [http://www.abcsport.ru/](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-lyakhu-5-9-klassy)  Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>  Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)  Газета в газете «Спорт в школе».

Для нормального физического развития детского организма необходимо ежедневно не менее 2 – 2,5ч. активных занятий физическими упражнениями. Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складываются из выполнения комплексов упражнений (Приложение), физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу.

**Выпускник 4 класса научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• 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 движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Демонстрировать (навыки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Челночный бег с высокого старта с опорой на руку, 4×9 м, с | 11,2 | 12,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 160 | 140 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 90 | 80 |
| Прыжки через скамейку | 10 | 5 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой за 1 мин, кол-во раз | 32 | 24 |
| Выносливость | Бег 1000м по залу, с | Без учета времени |
| Передвижение на лыжах 2000м | Без учета времени |
| Координационные | Выполнение старта пловца | Техника выполнения |
| Бросок набивного мяча из-за головы, м | 170 | 155 |

**Содержание учебного предмета**

I четверть:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | ЧАСЫ |
| 1 | Легкая атлетика | 9 |
| 2 | Ненецкое многоборье | 6 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)  | 12 |
| Всего часов за I четверть |  | 27 |

II четверть:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел  | ЧАСЫ |
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 |
| Всего часов за II четверть |  | 21 |

III четверть:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | ЧАСЫ |
| 1 | Спортивные игры (баскетбол) | 15 |
| 2 | Лыжная подготовка | 15 |
| Всего часов за III четверть |  | 30 |

IV четверть:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | ЧАСЫ |
| 1 | Лыжная подготовка | 3 |
| 2 | Легкая атлетика | 12 |
| 3 | Ненецкое многоборье | 12 |
| Всего часов за IV четверть |  | 27 |

**Литература:**

* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2014 год;
* Гурьев С.В. // Физическая культура: учебник 1-4 классов общеобразовательных учреждений/ С. В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского.-3-е изд.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014.-176 с. :ил.-(ФГОС. Инновационная школа).
* В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОС// Волгоград, 2014 год;
* Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2014 год;
* Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2015 год;
* П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2014 год;
* С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
* А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 11 классы. ФГОС// М.2014 год;
* А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС // М.2015 год;
* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2015 год;
* И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 4 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2015 год;
* Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 4 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2015 год;

**I полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока от начала года | № урока в теме | Наименование раздела, темы урока | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности учащихся | Примечание |
| По плану | Фактически |
| 1 | 1 | ***1 четверть.*****Раздел легкая атлетика.**Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 9 ч.1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиДемонстрация выполнения беговых упражненийВзаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Обратить внимание на четкость построений, д.з. – отжимание, прыжок в длину |
| 2 | 2 | Закрепление техники выполнения низкого старта. **Учет** – техника наклона вперед из положения сидя. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростиВыполнить бег на результат | 4кл.(мал.)-6-8-94кл.(дев.)-8-10-11 |
| 3 | 3 | **Учет** – бег 60 метров | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития гибкостиВыполнить наклон туловища на результат | **Норматив(5,4,3)**4кл.(мал.)-9,8-10,4-11,14кл.(дев.)-10,3-10,6-11,2 |
| 4 | 4 | **Учет –** техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре **(**отжимание) | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых способностейВыполнить отжимание, прыжок в длину с места на результат | 4кл.(мал.)-12-19-234кл.(дев.)-6-9-11 |
| 5 | 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. **Учет –** подъем туловища из положения лежа (30с) | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых способностейВыполнить поднимание туловища, вис на согнутых руках на результат | 4кл.(мал.)-13-15-174кл.(дев.)-12-14-15 |
| 6 | 6 | **Учет**- техника прыжка в длину с места. Бег на выносливость | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития гибкостиВыполнить наклон туловища на результа | 4кл.(мал.)-121-130-1384кл.(дев.)-105-110-115 |
| 7 | 7 | Техника выполнения челночного бега 3х10. Бег на выносливость | 1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиДемонстрация выполнения беговых упражненийВзаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Д.з. сделать реферат на тему:”Легкая атлетика” |
| 8 | 8 | **Учет –** техника бега на 1000 метров.  |  |  |  | Использовать данное упражнение для развития выносливостиВыполнить на результат | 4кл.(мал.)-5,0-4,45-4,284кл.(дев.)-6,0-5,45-5,25 |
| 9 | 9 | **Учет** – техника челночного бега 3х10 м | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качествВыполнить на результат | Д.з. Бег с изменением направления |
| 10 | 1 | **Раздел национальные виды.**Обучение технике выполнения тройного национального прыжка. Обучение технике выполнения прыжков через нарты | 6ч1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки в процессе выполнения | Д.з.- прыжковые упражнения |
| 11 | 2 | Закрепление технике выполнения тройного национального прыжка. Закрепление технике выполнения прыжков через нарты | 1 |  |  | Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте ЧСС | Д.з -прыжковые упражнения |
| 12 | 3 | Совершенствование технике выполнения тройного национального прыжка. Совершенствование технике выполнения прыжков через нарты  | 1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки в процессе выполнения | Д.з.- прыжки через скакалку |
| 13 | 4 | Совершенствование технике выполнения тройного национального прыжка. Совершенствование технике выполнения прыжков через нарты | 1 |  |  | Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте ЧСС | Д.з.- прыжки через скакалку |
| 14 | 5 | **Учет** – техника выполнения тройного национального прыжка. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качествВыполнить на упражнение на результат | 4кл.(мал.)-4,70-5,0-,5,04кл.(дев.)-3,60-,3,90-4,0 |
| 15 | 6 | **Учет**  - техника выполнения прыжков через нарты  | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качествВыполнить на упражнение на результат | Правильность техники выполнения |
| 16 | 1 | **Раздел спортивные игры****(волейбол)**Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка, расстановка волейболиста. | 12 ч.1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиОписывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Д.з- правила игры в волейбол |
| 17 | 2 | Обучение техники выполнения передачи мяча над собой | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Д.з- правила игры в волейбол |
| 18 | 3 | Закрепление техники выполнения передачи мяча над собой  | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Д.з- правила игры в волейбол |
| 19 | 4 | Обучение техники выполнения нижней передачи мяча | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Расстановка игроков |
| 20 | 5 | Обучение технике выполнения нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Д.з- правила игры в волейбол |
| 21 | 6 | Стойка, расстановка волейболиста. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игрыВыполняют правила игры, учатся и уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Д.з- правила игры в волейбол |
| 22 | 7 | Закрепление техники выполнения нижней передачи мяча **Учет-** техники выполнения передачи мяча над собой | 1 |  |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиВыполнить на упражнение на результат | Расстановка игроков |
| 23 | 8 | Закрепление технике выполнения нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. **Учет –** техники выполнения нижней передачи мяча | 1 |  |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиВыполнить на упражнение на результат | Правильность техники выполнения |
| 24 | 9 | **Учет**- технике выполнения нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки | 1 |  |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиВыполнить на упражнение на результат | Правильность техники выполнения |
| 25 | 10 | Обучение правилам игры в волейбол Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игрыВыполняют правила игры, учатся и уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Д.з- правила игры в волейбол |
| 26 | 11 | Обучение правилам игры в волейбол Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игрыВыполняют правила игры, учатся и уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Д.з- правила игры в волейбол |
| 27 | 12 | Обучение правилам игры в волейбол Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игрыВыполняют правила игры, учатся и уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Д.з- правила игры в волейбол |
| 28 | 1 | ***2 четверть***Раздел гимнастика.Закрепление техники выполнения кувырка вперед | 18 ч.1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиОписывать технику акробатических упражнений | Техника безопасности |
| 29 | 2 | Закрепление техники выполнения кувырка назад | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражнений. | Д.з.- ОФП с повышенной амплитудой |
| 30 | 3 | Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Обучение техники выполнения акробатического соединения из ранее изученных элементов | 1 |  |  | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Д.з- Значение гимнастических упражнений для правильной осанки |
| 31 | 4 | Совершенствование техники выполнения кувырка назад **Учет** – техники выполнения кувырка вперед  | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражнения. Выполняют контрольный норматив. | Правильность техники выполнения |
| 32 | 5 |  **Учет** – техника выполнения кувырка назад. | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражнений. Выполняют контрольный норматив. | Правильность техники выполнения |
| 33 | 6 | Закрепление техники выполнения “мост” из положения лежа | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражненийСоставляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Д.з- ОРУ на гибкость |
| 34 | 7 | Совершенствование техники выполнения “мост” из положения лежа. Закрепление техники выполнения стойки на лопатках | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражненийСоставляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Д.з- Способы регулирования физических нагрузок |
| 35 | 8 | Закрепление техники выполнения стойки на лопатках Учет - техника выполнения “мост” из положения лежа | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития гибкостиВыполняют контрольный норматив. | Правильность техники выполнения |
| 36 | 9 | **Учет** - техника выполнения стойки на лопатках Совершенствование техники выполнения акробатического соединения из ранее изученных элементов | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития гибкостиВыполняют контрольный норматив. | Правильность техники выполнения |
| 37 | 10 | **Учет –** техника выполнения акробатического соединения из ранее изученных элементов.  | 1 |  |  | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Выполняют контрольный норматив. | Правильность техники выполнения |
| 38 | 11 | Обучение техники выполнения лазания по канату в 3 приема | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражнений | Д.з- подтягивания 3 по 15 раз |
| 39 | 12 | Обучение технике упражнений на гимнастическом бревне (дев.)(ходьба, прыжки, повороты) . Обучение технике выполнения ходьбы на руках (мал.)(параллельные брусья) | 1 |  |  | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Д.з- ОРУ на равновесие |
| 40 | 13 | Закрепление технике упражнений на гимнастическом бревне (дев.)(ходьба, повороты) Закрепление технике выполнения ходьбы на руках (мал.)(параллельные брусья) **Учет –** техника выполненияподтягивания | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых качеств. Выполняют контрольный норматив. | 4кл.(мал.)-3-4-64кл.(дев.)-6-8-9 |
| 41 | 14 | Обучение техники выполнения упражнений на бревне -вскок в упор присев; соскок прогнувшись (дев.) Обучение техники выполнения махов и соскоков на параллельных брусьях(мал.) | 1 |  |  | Описывать технику данных упражнений | Козел в ширину высотой 80-100 см |
| 42 | 15 | Обучение технике выполнения опорного прыжка ноги врозь (дев.), согнув ноги (мал.) **Учет**- прыжки через скакалку (1мин.) | 1 |  |  | Описывать технику данных упражнений. Выполняют контрольный норматив. | Козел в ширину высотой 80-100 см |
| 43 | 16 | Закрепление технике выполнения опорного прыжка ноги врозь (дев.), согнув ноги (мал.) **Учет –** техника выполнениялазание по канату в 3 приема | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых качеств. Выполняют контрольный норматив. | Правильность техники выполнения |
| 44 | 17 | Закрепление техники выполнения упражнений на бревне -вскок в упор присев; соскок прогнувшись (дев.) Закрепление техники выполнения махов и соскоков на параллельных брусьях(мал.) | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых способностей | Правильность техники выполнения |
| 45 | 18 | **Учет-**техники выполнения опорного прыжка ноги врозь (дев.), согнув ноги (мал.) | 1 |  |  | Выполняют контрольный норматив. | 4кл.(мал.)-35-55-654кл.(дев.)-40-60-75 |
| 46 | 1 | **Раздел спортивные игры (баскетбол).** Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение техники выполнения ведения мяча в 3 стойках. | (3ч.)1 |  |  | Соблюдение правил безопасности | Д.з.- правила игры в баскетбол |
| 47 | 2 | Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. | 1 |  |  | ОРУ (типа зарядки) | Д.з.- правила игры в баскетбол |
| 48 | 3 | Обучение техники выполнения ведения мяча «змейкой».  | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки | Д.з.- правила игры в баскетбол |

**II полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока от начала года** | **№ урока в теме** | **Наименование раздела ,темы урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Примечание** |
| **По плану** | **Фактически** |
| 49 | 1 | **Раздел спортивные игры (баскетбол).** Закрепление техники выполнения ведения мяча «змейкой». | (15ч.)1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки | Домашнее задание |
| 50 | 2 | Обучение техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки | Домашнее задание |
| 51 | 3 | Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки | Домашнее задание |
| 52 | 4 | Закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.**Учет** – техники выполнения ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 53 | 5 | Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Совершенствование техники выполнения передачи мяча в стену. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.  | Домашнее задание |
| 54 | 6 | **Учет** - техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 55 | 7 | Обучение технике бросков одной и двумя руками с места и в движении.**Учет-**техники передачи мяча в стену за 30 сек (тест). | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 56 | 8 | Обучение техники ведения мяча «змейкой». | 1 |  |  | Знать правила игры в баскетбол. | Домашнее задание |
| 57 | 9 | Закрепление техники ведения мяча «змейкой». Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 |  |  | Знать правила игры в баскетбол. | Домашнее задание |
| 58 | 10 | **Учет** - техники ведения мяча «змейкой». Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 59 | 11 | Обучение техники выполнения штрафного броска. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. | Домашнее задание |
| 60 | 12 | Закрепление техники выполнения штрафного броска. | 1 |  |  | Знать правила игры в баскетбол. | Домашнее задание |
| 61 | 13 | Обучение техники челночного бега с ведением мяча 3х10м. **Учет** - техники выполнения штрафного броска. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 62 | 14 | Закрепление техники челночного бега с ведением мяча 3х10м. **Учет** - техники игры в баскетбол. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 63 | 15 | **Учет** - техники челночного бега с ведением мяча 3х10м. | 1 |  |  | Знать правила игры в баскетбол. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 64 | 1 |  **Раздел лыжная подготовка.**Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря. | (15ч.) |  |  | Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладеть правилами техники безопасности. | Домашнее задание |
| 65 | 2 | Обучение технике выполнения одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  | Овладеть правилами техники безопасности. | Домашнее задание |
| 66 | 3 | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Обучение технике выполнения подъёма «ёлочкой» | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Домашнее задание |
| 67 | 4 | Закрепление технике выполнения подъёма «ёлочкой». Совершенствование поворотов на месте «переступанием». | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 68 | 5 | **Учет** - техники одновременного бесшажного хода. Обучение технике торможения падением. | 1 |  |  | Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 69 | 6 | **Учет** - техники выполнения подъёма «ёлочкой». Закрепление техники торможения падением. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 70 | 7 | **Учет** - техники торможения падением. Обучение техники выполнения одновременного одношажного хода. | 1 |  |  | Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 71 | 8 | **Учет -** техники торможения падением. Закрепление техники выполнения одновременного одношажного хода. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 72 | 9 | **Учет** - техники выполнения одновременного одношажного хода. | 1 |  |  | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 73 | 10 | Обучение техники торможения «плугом». Прохождение дистанции 500 м. | 1 |  |  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности.  | Домашнее задание |
| 74 | 11 | Закрепление техники торможения «плугом». Обучение техники выполнения одновременного двушажного хода. | 1 |  |  | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 75 | 12 | **Учет -** техники торможения «плугом». Закрепление техники выполнения одновременного двушажного хода. | 1 |  |  | Выполняют контрольный норматив. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Домашнее задание |
| 76 | 13 | **Учет-** техники выполнения одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 500 м. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 77 | 14 | Обучение техники выполнения спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 500 м. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Домашнее задание |
| 78 | 15 | Закрепление техники выполнения спуска в основной стойке. | 1 |  |  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. | Домашнее задание |
| 79 | 1 | **Раздел лыжная подготовка.**Закрепление техники выполнения спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м. | (3 ч.)1 |  |  | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 80 | 2 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |  |  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. | Домашнее задание |
| 81 | 3 | Совершенствование техники торможения и поворотов «плугом». | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Домашнее задание |
| 82 | 1 | **Раздел легкая атлетика.**Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | (12ч.)1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиДемонстрация выполнения беговых упражненийВзаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Обратить внимание на четкость построений, д.з. – отжимание, прыжок в длину |
| 83 | 2 | Закрепление техники выполнения низкого старта. **Учет** – техника наклона вперед из положения сидя. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростиВыполнить бег на результат | 4кл.(мал.)-6-8-94кл.(дев.)-8-10-11 |
| 84 | 3 | **Учет** – бег 60 метров | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития гибкостиВыполнить наклон туловища на результат | **Норматив(5,4,3)**4кл.(мал.)-9,8-10,4-11,14кл.(дев.)-10,3-10,6-11,2 |
| 85 | 4 | **Учет –** техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре **(**отжимание) | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых способностейВыполнить отжимание, прыжок в длину с места на результат | 4кл.(мал.)-12-19-234кл.(дев.)-6-9-11 |
| 86 | 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. **Учет –** подъем туловища из положения лежа (30с) | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых способностейВыполнить поднимание туловища, вис на согнутых руках на результат | 4кл.(мал.)-13-15-174кл.(дев.)-12-14-15 |
| 87 | 6 | **Учет**- техника прыжка в длину с места. Бег на выносливость | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития гибкостиВыполнить наклон туловища на результа | 4кл.(мал.)-121-130-1384кл.(дев.)-105-110-115 |
| 88 | 7 | Закрепление техники выполнения челночного бега 3х10. Бег на выносливость | 1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиДемонстрация выполнения беговых упражненийВзаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Д.з. сделать реферат на тему:”Легкая атлетика” |
| 89 | 8 | **Учет –** техника бега на 1000 метров. Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». |  |  |  | Использовать данное упражнение для развития выносливостиВыполнить на результат | 4кл.(мал.)-5,0-4,45-4,284кл.(дев.)-6,0-5,45-5,25 |
| 90 | 9 | **Учет** – техника челночного бега 3х10 м. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качествВыполнить на результат | Д.з. Бег с изменением направления |
| 91 | 10 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  | Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | Домашнее задание |
| 92 | 11 | Кроссовая подготовка. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития выносливости | Домашнее задание |
| 93 | 12 | **Учет -** техники выполнения прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  | Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | Домашнее задание |
| 94 | 1 | **Раздел национальные виды.**Обучение технике выполнения тройного национального прыжка.  | 6ч1 |  |  | Соблюдение правил безопасностиОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки в процессе выполнения | Д.з.- прыжковые упражнения |
| 95 | 2 | Обучение технике выполнения прыжков через нарты  | 1 |  |  | Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте ЧСС | Д.з -прыжковые упражнения |
| 96 | 3 | Закрепление технике выполнения прыжков через нарты | 1 |  |  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки в процессе выполнения | Д.з.- прыжки через скакалку |
| 97 | 4 | Закрепление технике выполнения тройного национального прыжка.  | 1 |  |  | Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте ЧСС. | Д.з.- прыжки через скакалку |
| 98 | 5 | Совершенствование технике выполнения тройного национального прыжка. Совершенствование технике выполнения прыжков через нарты | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качеств. | 4кл.(мал.)-4,70-5,0-,5,04кл.(дев.)-3,60-,3,90-4,0 |
| 99 | 6 | Совершенствование технике выполнения тройного национального прыжка.  | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качеств | Правильность техники выполнения |
| 100 | 7 | Совершенствование технике выполнения прыжков через нарты**.** | 1 |  |  | Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте ЧСС. | Правильность техники выполнения |
| 101 | 8 | **Учет** – техника выполнения тройного национального прыжка. | 1 |  |  | Выполнить на упражнение на результат | Правильность техники выполнения |
| 102 | 9 | **Учет**  - техника выполнения прыжков через нарты | 1 |  |  | Выполнить на упражнение на результат | Правильность техники выполнения |
| 103 | 10 | Подвижные национальные игры. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития ловкости. | Домашнее задание |
| 104 | 11 | Подвижные национальные игры. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития ловкости. | Домашнее задание |
| 105 | 12 | ОФП. Подведение итогов | 1 |  |  | - | Домашнее задание |