

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
Г. АРКАДАКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ-СОШ №1
_____/ Княжева И.В./
«29» августа 2014 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ-СОШ №1
_____/Марченко Н.С./
Приказ № 289
от 29 августа 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Назакатова Виктора Сановбаровича
учителя физической культуры
МБОУ-СОШ №1 г. Аркадака
Саратовской области
6-х общеобразовательных классов**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29 августа 2014 г.

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
_____/Елисева Е.И./
Протокол №1
от 29 августа 2014 г.

2014 – 2015 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Класс 6

Учитель: Назакатов Виктор Сановбарович

Количество часов

Всего 105 часа; 3 в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков - , зачетов- , тестов- ч;

Административных контрольных уроков - ч.

Планирование составлено на основе ФГОС ООО Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-х классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011 г.).

Учебник: Физическая культура 1- 4 классы; 5 – 7 классы; под редакцией В.И. Лях, 2011г.

**Дополнительная литература: В.А. Трубин – Обучение коньковому ходу. Физическая культура в школе, 2012г.;
В.В. Осинцев – Уроки лыжной подготовки.; Н.Н. Трутнева – Уроки волейбола. «Физическая культура. Все для учителя», 2014г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа адресована для 6-го общеобразовательного класса
ФГОС ООО МБОУ-СОШ №1 Г. Аркадака Саратовской области на
2014-2015 учебный год.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно ФГОС является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения (личностные, метапредметные и предметные).

Основными направлениями являются:

— формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;

— воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

— индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

Программа и учебники для обучающихся 6-х классов подготовлены в соответствии с материалами ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН

Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях».

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Тип урока: Урок формирования умений и навыков, урок введения новых понятий, формирования умений и навыков, урок проверки знаний и умений, урок коррекции знаний и умений, урок обобщения и систематизации знаний.

Инновационные технологии, используемые для реализации данной программы: здоровьесберегающие технологии, групповая технология, тестовые технологии

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности и обще-развивающей направленностью.

Характеристика учебного предмета

Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

— формирование знаний о физической деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

— совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

— расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

— формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 6-классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к

самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Специфика ОУ, класс, ступень.

6 класс, 1 ступень.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в 6 классе выделяется 105 часа в год, 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Знания о физической культуре (3ч.)

Понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века.

Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (31ч.)

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться с спринтерским эстафетным бегом, челночным бегом, выполнять специальные беговые упражнения, изучить прыжки в длину с разбега, освоить технику метания мяча на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (20ч.)

В программный материал 6 класса входят строевые упражнения, подъемы переворотом в упор, стойка на лопатках согнув ноги, виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Лыжная подготовка(16ч.)

В результате обучения учащиеся должны познакомиться с элементами передвижения в колонне с лыжами, передвижения ступающим шагом, движение скользящим шагом без палок, движение скользящим шагом с палками, повороты переступанием в движении, спуски в низкой стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, овладеть техникой попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода.

Подвижные и спортивные игры (16ч.)

Спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Баскетбол: стойки и передвижения игроков, передача мяча двумя руками от груди в движении, остановка двумя шагами, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.

Футбол (мини-футбол).

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением;; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы;; Упражнения общей физической подготовки.»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам

Волейбол : стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Срок реализации 1 год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения

подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

• **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

• **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл.)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки и из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Учебно-методическое обеспечение.

Учебный комплект для учащихся:

1. Учебник: Физическая культура: 6 класс учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.-112с.- (Начальная школа 21 века) Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, «Просвещение». – М, 2012 г.

Наличие методических пособий для учителя:

Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 класса. М.: Просвещение, 2012г.

Физическая культура: программа 5 - 9 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с.

Физическая культура : тематическое планирование 5 – 9 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

Список литературы (основной и дополнительной)

Литература, использованная при подготовке программы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержден и введен в действие с 1 января 2010 г. приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373.
- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НИЦ ЭНАС, 2009.
- Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НИЦ ЭНАС, 2002.
- Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2009.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
- Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры - М, Советский спорт, 2007, 140 с.

Спортивное оборудование и приборы.

- Мультимедийный проектор, компьютер.
 - Образовательные диски:
1. Физическая культура: 6 класс/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г
 2. Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия 2009.
 3. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2009.
 4. Мультимедийная энциклопедия.
 5. Большая русская энциклопедия.
- козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);
 - секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;
 - свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 6-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Результаты деятельности		
		Личностные	Метапредметные УУД	Предметные
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ч.)				
1	Инструктаж по ТБ. Старт с опорой на одну руку. Игра: « Вороны и воробы».	Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни. Формировать уважительные отношения к культуре других народов. Развивать мотивы учебной деятельности и личный смысл учения.	Рассказывать о режиме дня. Формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий. Умение делать отбор ошибок и их исправление.	Понимать строевые команды (колонна, шеренга). Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Уметь правильно выполнять основы вы движения в беге.
2	Высокий старт.			
3	Бег по пересеченной местности до 2м. Бег 30м/с. Игра: « Пионербол»			
4	Совершенствование старта с опорой на руку. Бег 60м/с . Игра: «Футбол»	Освоение социальной роли обучающего. Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости. Понимать и сопереживать чувствам других людей.	Управлять эмоциями при общении, сохранять сдержанность и рассудительность. Уметь использовать движения в игровой и соревновательной деятельности. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия.	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Знать технику выполнения челночного бега.
5	Бег со среднего старта. Метания м/мяча в цель.			
6	Метание мяча (закрепление). Бег до 6 минут. Игра: «Охотники и утки».			
7	Бег 60 м. на результат. Игра: «Догонялки»			
8	Метание мяча на результат. Игра: «Мини-футбол»	Развивать навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях. Умение не создавать конфликты и находить выходы из них. Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. Ориентировать учащихся (готовности к жизненному и личностному самоопределению).	Уметь определять цели, функции и способы взаимодействия с учителем и сверстниками. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Уметь характеризовать явления (действия и поступки). Умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталоном. Формулировать задачи познавательной деятельности. Уметь планировать пути достижения цели, эффективные способы решения задач.	Сдача нормативов. Понимать основы движения прыжков. Различать основы физических качеств: быстрота, выносливость. Выбирать подвижные игры для совместной деятельности. Знать правила подвижной игры. Выполнять упражнения для развития выносливости. Знать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности.
9	Прыжки в длину с разбега. Игра: «Пионербол»			
10	Бег 9 минут.			
11	Прыжки в длину с разбега			
12	Бег 1000 м. игра: «Пионербол»			
13	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Игра: «Мини-футбол»			
14	Прыжки в длину с разбега на результат. Игра: «Мини-футбол»			
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
16	Челночный бег. Прыжки со скакалкой			
17	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Прыжки в длину с места			
18	Кросс 500 м. (д), 1000 м. (м)			
18	Приседание на одной ноге с поддержкой 18 (м), 14 (д)			
БАСКЕТБОЛ (6 ч.)				
19	Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановка прыжком	Владение знаниями профилактики и травматизма. Способность управлять	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возмож-	Чередовать ходьбу с бегом. Сдача нормативов Знать и следовать

20	Передвижение и остановка прыжком	своими эмоциями во время соревнований. Способность принимать активное участие в спортивных мероприятиях. Предупредить конфликт и найти выход в игровой ситуации.	ности ее решения. Владение основами самоконтроля, самооценки принятия решений осознанного выбора в учебной деятельности. Определять функции, цели и способы взаимодействия игроков. Умение работать индивидуально и в группе, находить решения разрешать конфликты с учетом интересов.	правилам подвижной игры Организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований. Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила игры .Знать варианты броско и ловли мяча
21	Передача мяча в парах и тройках			
22	Ведение мяча правой и левой рукой			
23	Броски по кольцу одной рукой с места	Уметь планировать режим дня, оптимизировать нагрузку. Уметь проводить турпоходы, соблюдать безопасность. Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь	Умение работать индивидуально и в группе, находить решения разрешать конфликты с учетом интересов. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Выполнять беговую разминку знать, как распределять дыхание по дистанции. Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.
24	Передача мяча в тройках на результат			

ГИМНАСТИКА (20 ч.)

25	Инструктаж по ТБ при занятиях на гимнастических снарядах	Умение длительно сохранять правильную осанку. Формирование потребности иметь хорошие физические данные. Формирование культуры движений.	Владеть сведениями о роли и назначение физической культуре в формировании личности. Понимание здоровья как одно из важнейших условий самореализации и выбора профессии. Понимание физической культуры как средство здорового образа жизни. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Выполнять тестовые упражнения на координацию и время. Выполнять упражнения для развития выносливости. Знать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности.
26	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад			
27	Стойка на лопатках . Прыжки с поворотом на 180°, 360°			
28	Мост из положения лежа	Развитие навыков Сотрудничества со сверстниками, не создавать конфликты.	Ответственное отношение к порученному делу, готовности отстаивать собственные позиции и результаты деятельности. Добросовестное выполнение учебного задания, стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность заданий.	Уметь правильно распределять силы по дистанции. Выполнять упражнения для развития точной передачи мяча в игре. Развивать физические качества быстроты и ловкости движения.
29	Акробатическая комбинация на 32 счета			
30	Опорные прыжки (козел в ширину, высота 80 – 100см . <i>Установка и уборка снарядов</i>	Владение умением оценивать ситуацию и принимать решения в игровой ситуации. Умение оперативно Принимать решения соревновательной деятельности.	Умение планировать, контролировать и оценивать учебную	Выполнять организующие команды. Ориентироваться в понятии разновидностей висов и упоров. Выполнять организующие команды.
31	Строевые упражнения. Перестроение из колонн. Стойка на лопатках из упора присев			
32	Кувырки назад .	Владение умениями выполнять упражнения в висах и упорах.	оценивать учебную	Ориентироваться в понятии разновидностей висов и упоров.
33	Строевые упражнения. Перестроение из			

	колонны. Мост из положения лежа на спине (шпагат).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Владение умением демонстрировать результат физических способностей.	деятельность, а так же обеспечивать безопасность занятий. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Знать правила тестирования и подтягивания на низкой перекладине. Выполнять разминку на гибкость, знать правило тестирования наклона вперед.
34	Кувьрки слитно. Эстафеты			
35	Совершенствование кувьрков слитно	Умение владеть строевыми приемами.	Владение физическими упражнениями и наполнение их содержанием.	Выполнять строевые команды и приемы. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах (опорный прыжок, канат).
36	Обучение соединению акробатических упражнений. (Демонстрация упражнения)	Умение выполнять опорные прыжки.	Владение упражнениями базовых видов спорта и активное их использование.	Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера.
37	Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.	Владение способами наблюдения за показателями здоровья. Понимание профилактики вредных привычек.	Знать технику лазания. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности.
38	Разновидности висов. Лазание по канату	Уметь помогать друг другу и учителю.	Умение поддерживать оптимальный уровень работоспособности в учебной деятельности.	Знать, как выполняются прыжки. Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера
39	Вис согнувшись , прогнувшись. Игра: «Снайперы»	Поддерживать товарища, имеющую недостаточную физическую подготовку.	Владение культурой речи, ведение диалога, проявление внимания, интерес и уважения.	
40	Прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 80 – 100см). (Помощь и страховка)	Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	Умение вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности.	
41	Смешанные виси . Подтягивание в виси.	Развитие самостоятельности и личной ответственности.	Умение осознанно выражать свои чувства и мысли в соответствии с задачей коммуникации, слушать слышать друг друга.	Знать технику, как лазить и перелазить по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах.
42	Совершенствование опорного прыжка (ноги врозь). (Установка и уборка снарядов)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выражать свои чувства и мысли в соответствии с задачей коммуникации, слушать слышать друг друга.	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
43	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36 (м), 40 (д). Сохранение правильности осанки	Развитие этических потребностей, ценностей и чувств.	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее.	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове.
44	Упражнения на гимнастической стенке . (Лазание , висы, складка)	Развитие доброжелательности и эмоцио-	Знание опасных факторов для здоровья и	Знать технику выполнения стойки на лопатках.
ВОЛЕЙБОЛ (5 ч.)				
45	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости.	их последствия.	Выполнять организующие строевые команды и приемы.
46	Перемещение в стойке	Умение проводить подвижные игры.	Уметь выделять красоту движений и передвижений.	
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Владение культурой диалога в открытой форме. Контролировать процесс и оценивать результат, видеть указанную ошибку и исправлять её.	
48	Эстафеты с элементами волейбола	Владение процессом игровой и соревнова-	Владеть способами разнообразных форм	Выполнять игровые вье действия разной
49	Передача мяча двумя руками сверху на			

	месте и после передачи вперед	тельной деятельностью. Уметь планировать физические нагрузки и отдых.	занятий. Уметь активно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность. Владеть способами физической подготовки.	функциональной направленности прикладного характера.	
--	-------------------------------	--	---	--	--

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч.)

50	Инструктаж по ТБ на лыжах. Попеременный и двухшажный ход	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие эстетических чувств. Уметь выполнять акробатическое соединение. Развитие самостоятельности и личной ответственности. Развитие мотивов учебной деятельности и освоение личного смысла учения. Принятие и освоение Социальной роли обучающегося. Развитие навыков к сотрудничеству в разных социальных ситуациях.	Умение грамотно использовать показатели подготовки для самостоятельных форм занятий. Уметь видеть красоту движений и обосновывать эстетические признаки. Осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Знать технику ходьбы с перешагиванием. Знать технику различных видов перелезаний. Знать, как выполняются контрольные упражнения. Выполнение упражнений прикладного характера.	
51	Попеременный двухшажный ход				
52	Поворот переступанием				
53	Техника попеременного двухшажного хода				
54	Поворот переступанием на результат				
55	Одновременно двухшажный ход				
56	Одновременно бесшажный ход		Знать, что такое режим дня? Знать физические качества и дифференцировать их		
57	Подъем на склон елочкой	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Оценивать свои действия и действия партнёров.	Знать, как передвигаться скользящим шагом с лыжными палками так и без них. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Уметь правильно выполнять основы движения в беге.	
58	Подъем на склон елочкой на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Уметь правильно выполнять основы движения в беге. Выполнять упражнения для развития выносливости, знать как рассчитывать свои силы при прохождении 1 км. Знать, как рассчитать свои силы по всей Дистанции.	
59	Спуск со склона в средней стойке				
60	Торможение и поворот плугом				
61	Техника лыжных ходов				
62	Одновременно бесшажный ход на результат				
63	Дистанция 2 км				
64	Техника попеременно двухшажного хода				
65	Дистанция 3 км				

ВОЛЕЙБОЛ (5 ч.)

66	Нижняя прямая подача в парах. Игра: «Пионербол»	Умение проводить подвижные игры. Уметь выполнять акробатическое соединение. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь выделять красоту движений и передвижений. Владение культурой диалога в открытой форме. Контролировать процесс и оценивать результат, видеть указанную ошибку и исправлять её.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Знать, как выполнять Выполнившие игровые вые действия разной функциональной направленности. Выполнений упражнений прикладного характера. Знать правила игры пионербола и волейбола. Знать правила подвижной игры, как проходит Контрольный урок. Знать, варианты бросков и ловли мяча в парах, правила игры.
67	Нижняя прямая подача в парах	Владение процессом игровой и соревновательной деятельностью.	Владеть способами разнообразных форм занятий.	
68	Передача мяча сверху, прием мяча снизу у стены. Игра: «Пионербол»	Уметь планировать физические нагрузки и отдых. Развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях.	Уметь активно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность.	
69	Техника выполнения нижней подачи в парах на результат		Владеть способами физической подготовки	
70	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке через сетку. Пионербол с элементами волейбола			

БАСКЕТБОЛ (10 ч.)

71	Передача мяча в движении в тройках со сменой мест	Развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях. Знать технику подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения. Принятие и освоение социальной роли обучающего.	Владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат. Эффективно организовывать и осуществлять совместную деятельность. Осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Выполнение игровых упражнений. Выполнять броски различными способами Выполнять правильно технические действия. Знать технику приёмов мяча. Выполнять правильно технические действия. Уметь играть в баскетбол.
72	Ведение мяча меня направление и скорость. Игра: «Мини-баскетбол»	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
73	Ведение мяча с броском в кольцо. Баскетбольная эстафета			
74	Бросок одной рукой с места по кольцу	Развитие самостоятельности и личной ответственности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.	Видеть указанную ошибку и исправлять её. Контролировать процесс и оценивать результат.	Выполнять правильно технические действия. Знать правила игры пионербол.
75	Учебная игра зональная защита 5х5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания смысла учения.	Адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Умение правильно выполнять технические действия. Знать технику ведения мяча.
76	Ведение мяча с изменением направления движения	Развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь видеть и обосновывать эстетические признаки в движениях.	Выполнение игровых упражнений. Выполнение упражнений с мячом.
77	Совершенствование ловли и передачи мяча с перемещением			
78	Ведение мяча с броском в кольцо			
79	Техника выполнения ведения мяча и бросок по кольцу на результат			
80	Двухсторонняя игра в баскетбол			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч.)

81	Прыжок в высоту перешагиванием. Приседание на одной с поддержкой 22(м), 17(д)	<p>Развитие навыков самостоятельности и ответственности за свои поступки.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях.</p> <p>Владеть способами спортивной деятельности, бег на выносливость.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.</p> <p>Формировать установки на безопасный образ жизни. Уметь владеть циклическими и ациклическими локомоциями с максимальной скоростью.</p>	<p>Обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий ФК.</p> <p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Осуществлять контроль. Проходить тестирование по спортивным дисциплинам</p> <p>Сохранять заданную цель.</p> <p>Осуществлять контроль и сохранять заданную цель.</p> <p>Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстник</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом.</p> <p>Выполнение упражнений с мячом.</p> <p>Знать, как проводится эстафеты с мячом.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе. Знать, какими бывают беговые упражнения.</p> <p>Знать, как распределять свои силы по дистанции.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения бега с максимальной скоростью.</p> <p>Уметь пробегать с максимальной скоростью.</p>
82	Прыжок в высоту способом «ножницы»			
83	Прыжок в высоту с разбега на результат.			
84	Бег 30 метров на результат			
85	Метание малого мяча на дальность с разбега. Встречная эстафета на 60 м.			
86	Метание малого мяча на результат			
87	Бег 60 м на результат			
88	Прыжки со скакалкой 20/с. 42(м), 48(д).			
89	Прыжки в длину с разбега на результат			
90	Учебная игра в русскую лапту.			
91	Бег 1000 метров на результат. Игра по выбору			
92	Подъем туловища из положения лежа за 30/с.			
93	Подвижные игры по выбору			

ВОЛЕЙБОЛА – 12 часов

94	Прием и передачи мяча сверху . Подвижная игра: «Снайперы»	<p>Умение проводить подвижные игры.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Владение процессом игровой и соревновательной деятельностью.</p> <p>Уметь планировать физические нагрузки и отдых.</p>	<p>Уметь выделять красоту движений и передвижений.</p> <p>Владение культурой диалога в открытой форме.</p> <p>Контролировать процесс и оценивать результат, видеть указанную ошибку и исправлять её.</p> <p>Владеть способами разнообразных форм занятий.</p> <p>Уметь активно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <p>Владеть способами физической подготовки.</p>	<p>Выполнять организующие строевые команды и приемы.</p> <p>Выполнять игровые вые действия разной функциональной направленности.</p> <p>Выполнение упражнений прикладного характера.</p> <p>Знать технику выполнения бросков мяча через сетку.</p> <p>Знать варианты существующих бросков мяча в стенку и как ловить отскочивший от стены мяч. Правила подвижной игры «Капитаны».</p>
95	Прием и передачи мяча снизу			
96	Прием и передачи мяча сверху на результат			
97	Прием и передачи мяча снизу на результат			
98	Прием , передача, удар Нижняя подача мяча			
99	Совершенствование подачи мяча снизу			
100	Подача мяча снизу на результат. Учебная игра в волейбол			
101	ОРУ с набивными мячами. Игра по заданиям			
102-103	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и укороченных площадках			
104-105	Двухсторонняя игра в волейбол			

Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Число		Примечание
		По требованиям	Фактически	
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
	Печатные пособия			
		Необходимо иметь в наличии	Имеется в наличии	
	Для учителя: 1. - <i>Учебник:</i> Физическая культура: 3 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.- 112с.- (Начальная школа 21 века), Н.Н.Трутнева – Уроки волейбола. Физическая культура в школе.	1	1	
	- <i>Методическое обеспечение:</i> Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Ю.Д.Железняк. Физическая культура: программа 1-4 классы /В.И.Лях, Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская	1	1	

	<p>, С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с. для ученика: - Учебник: Физическая культура : тематическое планирование 1-4 классы/ В.И.Лях, Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.</p>			
		Технические средства обучения		
	<p>Оборудование рабочего места учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мультимедийный проектор. - Компьютер - Образовательные диски 	<p>1 1 1</p>	<p>1 1 1</p>	

Экранно-звуковые пособия			
		Необходимо иметь в наличии	Имеется в наличии
	мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию программы по физической культуре	1	1
Оборудование спортзала			
	- козел гимнастический	1	1
	- перекладина пристеночная	1	1
	-маты	5	5
	-стенка гимнастическая	1	1
	-скамейки гимнастические	6	6
	-скакалки, обручи,	10	10
	-мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку	4	4
	-средства ТСО (магнитофон)	1	1
	-секундомер	1	1
	-флажки разметочные	6	6
	-мячи для метания	3	3
	-набивные мячи массой до 1 кг	3	3
	-гантели	6	6
	-свисток	2	2
	-кегли	4	4
	-ворота для мини футбола	2	2
	-мячи футбольные	2	2
	-мячи волейбольные	2	2
	-мячи баскетбольные.	3	3

