**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГИМНАЗИЯ № 622**

**ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Педагогическим советом Директор**

**ГБОУ гимназии №622 ГБОУ гимназии №622**

**Санкт -Петербурга Санкт- Петербурга**

**протоколу №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Алексахина**

**От «\_\_\_» августа 20\_\_ года. «\_\_\_\_»августа 20\_\_\_ года.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**КЛАСС -2 «В» класса**

**УЧИТЕЛЬ – Анучина Ольга Валентиновна**

**УЧЕБНЫЙ ГОД – 2015-2016**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2015 год**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН…………………………….....7

СОДЕРЖАНИЕ……………………………………………………....8

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…..17

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ………...18

ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………………..14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений нормативно-

правовых актов РФ, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона Российской Федерации «Об образовании»(ст.9,14,29,32);
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности до 2020 г.;
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждён приказом Министра образования и науки Российской Федерации от10.12.2010 г. № 1897.)
* Уставом ГБОУ гимназии №622 Выборгского района Санкт-Петербурга.
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).
* Учебной программы по физической культуре ГБОУ гимназии №622 (скорректированной под условия учебно-материальной базы).

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека в сочетании с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью, у младших школьников совершенствуются физические качества, активно развивается сознание и мышление, творческие способности.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель**:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, гармонического развития личности человека.

**Задачи:**

*- укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  
       - *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредствам обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

  -  *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
       - *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и выявление предрасположенности к тем лил иным видам спорта;  
       - о*бучение* способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССА**

Уровень физической подготовленности по результатам тестирования соответствует возрасту.

**Наиболее развитые качества:**

Мальчики – скоростно-силовые, быстрота.

Девочки – координация движений, гибкость.

**Менее развитые качества:** Мальчики - силовая выносливость, гибкость, координация движений.

Девочки – силовая выносливость, скоростно-силовые качества.

**При поурочном планировании необходимо учитывать данные тестирования.**

При поурочном планировании необходимо учитывать данные тестирования.

«Подвижные игры с элементами спортивных игр» - больше времени уделить на освоение элементов техники в волейболе и в баскетболе, футболе.

«Лёгкая атлетика» - тренировать общую выносливость у всех учащихся, скоростно-силовые качества , быстроту.

«Гимнастика» - больше внимания уделять занятиям под музыкальное сопровождение, гибкость, координации движений.

«Плавание» - уделять больше внимания технике плавания, плавательной выносливости.

       **Рабочая программа направлена на**

       — реализацию ***принципа вариативности***, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;  
       — *расширение* ***межпредметных связей***, нацеливающих планирование учебного процесса на взаимосвязь с другими предметами школьной программы (химия, биология, физика, математика, ОБЖ, история);  
       — ***усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса***, достигаемого в ходе активного использования школьниками полученных знаний, умений и навыков в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- 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 и является средством формирования у учащихся определенных способностей (компетенций).

Программа предусматривает проведение учебных, тренировочных, комбинированных, контрольных уроков.

Освоение курса предполагает, помимо посещения уроков, занятия на спортивной площадке школы, усвоение теоретического материала из раздела программы «Основы знаний о физической культуре», изучение и применение на практике приемов закаливания, способов саморегуляции функционального состояния организма и самоконтроля, выполнение внеурочных заданий: выполнение комплекса утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, способных повысить работоспособность в повседневной жизни.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Тематическое планирование в скорректированной программе представлено в модульном варианте - условия учебно-материальной базы способны обеспечить занятия по разделу «Плавание» в соответствии с требованиями образовательной программы по физической культуре.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по двум направлениям: метапредметные и предметные результаты.

**Метапредметные результата**

В области познавательной культуры:  
  
• понимание физической культуры как части общей культуры.

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек .  
  
В области нравственной культуры:

 бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;  
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов программы и уметь использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  
  
В области эстетики

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
• умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Регулятивные:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

-умения активно включаться в коллективную деятельность.

Личностные:

-Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

- проявлять дисциплинированность и трудолюбие.

-оказывать посильную помощь своим сверстникам.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать свой отдых и досуг.**

**-бережно обращаться с инвентарем, соблюдать правила техники безопасности.**

**- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.**

**ЗНАТЬ:**

* историю Олимпийских игр.
* правила предупреждения травматизма во время занятий одежда, обувь, организация мест занятий).
* Физические упражнения и их влияние на физическое развитие, и развитие физических качеств, движения человека при ходьбе, беге, прыжках, плавании.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* способы организации самостоятельных занятий, самоконтроля физического состояния и состояния здоровья
* роль зренияи слуха при освоении физическими упражнениями.
* правила личной и общественной гигиены и правила поведения в залах, на улице, в бассейне. Оказания доврачебной помощи при получении травм и повреждений на занятиях и способы предупреждения травматизма.

**УМЕТЬ:**

* использовать в соревновательной деятельности освоенные умения и навыки.
* выполнять самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств( утренняя зарядка, физкультминутка).
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при нагрузках
* составлять комплекс У.Г.и упражнения на развитие основных двигательных качеств.
* Вести дневник самоконтроля.
* управлять эмоциями, владеть культурой общения с взрослыми и сверстниками в ходе спортивной деятельности

Разработка программы потребовала перераспределения учебного времени по разделам. Исходя из рекомендаций Комитета по образованию РФ, регламентирующих документов Министерства образования РФ и приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге при учебной нагрузке по предмету – 3 часа в неделю, учебные часы для раздела «Плавание» были взяты из вариативной части и раздела «Лыжная подготовка». Во все разделы программного материала были внесены изменения, как по содержанию, так и по методическому обеспечению с учетом современных требований к развитию физической культуры и спорта.

**УЧЕБНО**-**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ** | **КЛАССЫ** | | |
| 2 | 5-9 | 10-11 |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе учебных занятий | | |
| 2. | Подвижные игры | 34 |  |  |
| 3. | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) |  | 34 | 34 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 8 |
| 5. | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 |
| 6. | Элементы единоборств |  |  | 6 |
| 7. | Плавание | 34 | 34 | 34 |
| **Всего часов:** | | **102** | **102** | **102** |

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

* укрепление здоровья, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата
* овладение школой движения, развитие основных качеств
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня
* выработке представлений об основных видах спорта, правилах поведения и технике безопасности
* выявление предрасположенности к определенным видам спорта, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
* воспитание нравственных качеств, развитие психических процессов
* выработку умения применять двигательный опыт в различных по сложности условиях современной жизни

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**1-4 классы**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** | **КЛАССЫ** | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Изучение и совершенствование навыков бега, развитие скоростных качеств, способностей к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам»  «Два мороза»  «Пятнашки» | | «Пустое место»  «Белые медведи»  «Космонавты» | |
| Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых качеств | «Прыгающие воробушки»  «Зайцы в огороде»  «Лисы и куры» | | «Прыжки по полосам»  «Волк во рву»  «Удочка» | |
| Закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, оценки параметров движения, развитие скоростно-силовых качеств | «Кто дальше бросит»  «Точный расчет»  «Метко в цель» | |  | |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, и передачах мяча | Индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге | Ловля и передачи мяча в движении. Броски в цель/кольцо, щит, мишень/ Ведение мяча в движении по прямой. | Ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольнике, квадрате, круге. Ведения с изменением направления. Броски в цель, удары по воротам. | Ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель/3-4 м./ по воротам, удары по воротам в футболе. |
| Совершенствование ловли, передач, ведений, бросков мяча. Развитие двигательной реакции, ориентации в пространстве. | «Играй, играй, мяч не теряй»  «Мяч водящему»  «У кого меньше мячей»  « Школа мяча»  «Попади в обруч» | | «Гонка мячей по кругу»  «Вызови по имени»  «Овладей мячом»  «Подвижная цель»  «Мяч ловцу»  «Охотники и утки»  «Снайперы»  «Эстафеты с ведениями мяча» | |
| Комплексное развитие координации движений и основных физических качеств, овладение элементарными взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3-4 классов игры можно проводить в 1-2 классах | | «Борьба за мяч»  «Перестрелка»  «Мини-баскетбол»  «Мини-гандбол»  «Мини-футбол» | |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование ,правила поведения, техника безопасности | | | |

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** | **КЛАССЫ** | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами, развитие координации, силы, гибкости. | С большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом/1 кг/, обручем, флажками | | | То же | | |
| Развитие координации движений/акробатические упражнения/. | Группировки, перекаты, лежа на животе и стоя на коленях | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону | | Перекаты в группировке; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине | Кувырок назад; кувырок вперед; перекат в стойку на лопатках; мост с помощью и самостоятельно | |
| Висы и упоры, развитие силы и координации движений |  | Висы стоя и лежа, поднимание согнутых ног из виса спиной к гимнастической стенке, подтягивание в висе лежа согнувшись и из седа ноги врозь, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке  Комбинации из ранее освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке | | | Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги; подтягивание в висе; комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке | |
| Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силы и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; перелезание через горки матов; лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно/высота до 60 см/ | | | Лазание по гимнастической стенке перехватом рук вверх с перестановкой ног, вниз без помощи ног.  Комбинации в лазаниях. | | |
| Опорные прыжки, развитие координации движений, скоростно-силовых качеств | Перелезание через гимнастического коня | |  | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | | |
| Освоение навыков равновесия | Стойка на носках, на одной ноге/на полу и скамейке/, ходьба по скамейке, перешагивания через мячи , повороты, ходьба по рейке скамейки | | Стойки с закрытыми глазами; стойки и ходьба по гимнастическому бревну; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке скамейки | Ходьба по низкому бревну прямо и с поворотами на 90, переход на ходьбу приставным шагом в упор присев, упор стоя на колене, сед | | Ходьба по бревну выпадами и широким шагом, повороты прыжком на 90 и 180, упоры, седы |
| Освоение строевых упражнений. | Основная стойка, построения, перестроения, размыкания в шеренге, повороты по командам | | Размыкания и смыкания, перестроения в колонну по два, из одной шеренги в две и обратно | Строевые команды, рапорт, повороты кругом на месте, расчеты по порядку, перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре, движение с поворотами по командам | | |
| Освоение танцевальных движений, координация движений | Дорожки шагов/приставным, прискоком, галопом/ | | Шаги галопа и польки, сочетание шагов, прыжков и ходьбы | 1-3 позиции ног, сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев | | |
| Общеразвивающие упражнения, развитие основных качеств. | Комплексы упражнений на различные группы мышц с постепенно возрастающей сложностью и продолжительностью выполнения | | | | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ**  **НАПРАВЛЕННОСТЬ** | **КЛАССЫ** | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | |
| Освоение навыков ходьбы, развитие координации движений | Обычный, на носках, на пятках, в полуприседе, коротким, среднем и длинным шагом.  Сочетание различных видов ходьбы с преодолением простых препятствий | | | Изменение длины и частоты шагов, преодоление препятствий в различном темпе/3-5 препятствий/ | | |
| Освоение навыков бега, развитие скоростных качеств | Коротким, средним и длинным шагом с изменением направления движения по указанию учителя; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; челночный бег 3х5 и 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | | | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, змейкой, с захлестыванием голени | | |
| Развитие выносливости | Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс до 1 км | | До 4 мин  ------------ | До 5 мин  ------------ | | До 6 мин  ------------ |
| Развитие скоростных качеств | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая»/5-15 м/.  Бег с ускорением до 15 м  Соревнования в беге на 30 м | | | Бег с максимальной скоростью до 60 м по коридору 30-40 см  «Встречная эстафета»/15-30 м/  Соревнования в беге на 60 м | | |
| Освоение навыков в прыжках,  Развитие координации и  скоростно-силовых качеств | На одной и на двух ногах,, с продвижением вперед, прямо и с поворотами; в длину с места и разбега/отталкивание с одной ноги, приземление на обе ноги/; через препятствия, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоскоки /3-6 прыжков/ на правой и левой ногах | | С поворотом на 180, в длину с места; с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты 40 см; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку/до 10 прыжков/ | В длину с места; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-40 см; с высоты до 60 см; многоразовые/до 12 прыжков/; многоскоки | | Прыжки на заданную длину и точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 и точным приземлением в квадрат; в длину с разбега согнув ноги; многоскоки до 10 прыжков |
| Овладение навыками метаний, развитие координации и скоростно-силовых качеств | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель/2х2/ с расстояния 4-5 м  Броски набивного мяча/0,5 кг/ от груди вперед-вверх и снизу вперед-вверх на дальность | | | Метание малого мяча/цель 1,5х1,5/ с расстояния 5-8 м  Броски набивного мяча /1 кг/ двумя руками из-за головы, от груди, снизу с места и с шага на дальность | | |
| Основы знаний | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость; названия снарядов и инвентаря, упражнений | | | Понятия: эстафета, команды «старт» и «финиш»; темп, элементарные знания правил соревнований в беге, прыжках, техника безопасности | | |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 6 мин  Соревнования в беге на 30 м  Прыжки через естественные препятствия  Броски больших и малых мячей и других легких предметов в цель правой и левой рукой на дальность и в цель | | | До 12 мин  До 60 м  До 50 см  ------------ | | |

ПЛАВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ**  **НАПРАВЛЕННОСТЬ** | **КЛАССЫ** | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | |
| Подготовка опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы к занятиям плаванием | Комплексы специальных гимнастических упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах, координации движений  Комплексы специальных упражнений для мышц рук и ног/имитационные упражнения/ в сочетании с правильным дыханием  Комплексы упражнений для развития специальной выносливости | | | | | |
| Освоение в водной среде | Передвижение шагом, бегом, прыжками;  Погружение, открывание глаз;  «Стрелочка», «поплавок», «медуза», «звезда» | Ныряния с длительной задержкой дыхания, игры «сбор урожая», эстафеты с предметами | | Прыжки с бортика в воду в группировке и «солдатиком», ориентирование под водой по заданиям | Освоение с глубокой водой в большом бассейне | |
| Изучение техники плавания стилями кроль на груди и спине | Изучение техники работы ног/с доской/  Элементарные гребковые движения руками  Упражнения на дыхание/выдох в воду/ | Совершенствование техники работы ног/12-25 м/  Сочетание работы рук и дыхания  Координация работы рук и ног на задержке дыхания | | | Совершенствование техники работы рук и ног, отдельно и в сочетании  Кроль в полной координации-25 м без учета времени | |
| Изучение техники плавания стилем брасс | Подготовительные упражнения в зале | | | Ознакомление с техникой работы ног | Изучение техники работы ног с доской  Элементарные гребковые движения руками | |
| Изучение техники простых поворотов | Подготовительные упражнения в зале | | | Техника поворотов/кроль на груди и спине/ с места у бортика и с 2-3 шагов  Поворот /кроль на груди/ с короткого наплыва  Совершенствование  техники поворотов  по ходу  проплывания  дистанции | | |
| Развитие специальной выносливости | Эстафеты в воде шагом, бегом, прыжками с помощью и без помощи рук /12,5 м/  Плавание с доской ногами/12,5-25 м/ | | | Плавание кролем на груди с задержкой дыхания  Плавание кролем на груди и спине с доской/работа ног/ до 25 м  Плавание кролем на груди и спине в полной координации/до 50 м/ без учета времени | | |
| Контрольные упражнения | Скольжения на груди и спине  «звездочка, «поплавок» | | Сочетание работы ног и дыхания/на груди/  Сочетание работы рук и дыхания | Координация движений на задержке дыхания  25 м без учета времени  Техника поворотов | | 25 м с учетом времени и оценкой техники поворотов  Техника работы ног при плавании брассом |
| Основы знаний | Правила поведения и техника безопасности в бассейне; правильное дыхание при ходьбе, беге и плавании; значение и основные правила закаливания, названия упражнений и стилей плавания | | | | | |

**Нормативная база**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения**  /тест/ | **Возраст,**  /лет/ | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| ***Бег 30 м***  */сек/* | **7** | 7,5 | 6,2 | 5,6 | 7,6 | 6,4 | 5,8 |
| **8** | 7,1 | 6,0 | 5,4 | 7,3 | 6,2 | 5,6 |
| **9** | 6,8 | 5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,0 | 5,3 |
| **10** | 6,6 | 5,6 | 5,0 | 6,6 | 5,6 | 5,2 |
| **11** | 6,3 | 5,5 | 5,0 | 6,4 | 5,7 | 5,1 |
| **12** | 6,0 | 5,4 | 4,9 | 6,3 | 5,5 | 5,0 |
| **13** | 5,9 | 5,2 | 4,8 | 6,2 | 5,4 | 5,0 |
| **14** | 5.8 | 5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.4 | 4.9 |
| **15** | 5.5 | 4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.3 | 4.9 |
| **16** | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.3 | 4.8 |
| **17** | 5.1 | 4.7 | 4.3 | 6.1 | 5.3 | 4.8 |
| ***Челночный бег 3х10 м***  /сек/ | **7** | 11.2 | 10.3 | 9.9 | 11.7 | 10.6 | 10.2 |
| **8** | 10.4 | 9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.1 | 9.7 |
| **9** | 10.2 | 9.3 | 8.8 | 10.8 | 9.7 | 9.3 |
| **10** | 9.9 | 9.0 | 8.6 | 10.4 | 9.5 | 9.1 |
| **11** | 9.7 | 8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.3 | 8.9 |
| **12** | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.1 | 8.8 |
| **13** | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.0 | 8.7 |
| **14** | 9.0 | 8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.0 | 8.6 |
| **15** | 8.6 | 8.0 | 7.7 | 9.7 | 8.8 | 8.5 |
| **16** | 8.2 | 7.7 | 7.5 | 9.7 | 8.7 | 8.3 |
| **17** | 8.1 | 7.5 | 7.3 | 9.6 | 8.7 | 8.1 |
| ***Прыжки в длину с места***  /см / | **7** | 100 | 135 | 155 | 90 | 130 | 150 |
| **8** | 110 | 145 | 165 | 100 | 140 | 155 |
| **9** | 120 | 155 | 175 | 110 | 150 | 160 |
| **10** | 130 | 165 | 185 | 120 | 155 | 170 |
| **11** | 140 | 180 | 195 | 130 | 175 | 185 |
| **12** | 145 | 180 | 200 | 135 | 185 | 190 |
| **13** | 155 | 190 | 205 | 140 | 180 | 200 |
| **14** | 160 | 195 | 210 | 145 | 180 | 200 |
| **15** | 175 | 205 | 220 | 155 | 185 | 205 |
| **16** | 180 | 210 | 230 | 160 | 190 | 210 |
| **17** | 190 | 220 | 240 | 160 | 190 | 210 |
| ***6-ти минутный бег***  / м / | **7** | 700 | 900 | 1100 | 500 | 800 | 900 |
| **8** | 750 | 950 | 1150 | 550 | 850 | 950 |
| **9** | 800 | 1000 | 1200 | 600 | 900 | 1000 |
| **10** | 850 | 1150 | 1250 | 650 | 950 | 1050 |
| **11** | 900 | 1100 | 1300 | 700 | 1000 | 1100 |
| **12** | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| **13** | 1000 | 1250 | 1400 | 800 | 1100 | 1200 |
| **14** | 1050 | 1300 | 1450 | 850 | 1150 | 1250 |
| **15** | 1100 | 1350 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| **16** | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| **17** | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения**  /тест/ | **Возраст**  /лет/ | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| ***Наклон вперед из положения стоя***  */ см /* | **7** | 1 | 5 | 9 | 2 | 9 | 11 |
| **8** | 1 | 5 | 7 | 2 | 9 | 12 |
| **9** | 1 | 5 | 7 | 2 | 9 | 13 |
| **10** | 2 | 6 | 8 | 3 | 10 | 14 |
| **11** | 2 | 8 | 10 | 4 | 10 | 15 |
| **12** | 2 | 8 | 10 | 5 | 11 | 16 |
| **13** | 2 | 7 | 9 | 6 | 12 | 18 |
| **14** | 3 | 9 | 11 | 7 | 14 | 20 |
| **15** | 4 | 10 | 12 | 7 | 14 | 20 |
| **16** | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| **17** | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| ***Подтягивание***  *Юноши - высокая перекладина*  *Девушки – низкая перекладина*  */ кол-во раз /* | **7** | 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 12 |
| **8** | 1 | 3 | 4 | 3 | 10 | 14 |
| **9** | 1 | 4 | 5 | 3 | 11 | 16 |
| **10** | 1 | 4 | 5 | 4 | 13 | 18 |
| **11** | 2 | 5 | 6 | 4 | 13 | 18 |
| **12** | 2 | 6 | 7 | 4 | 15 | 20 |
| **13** | 2 | 6 | 8 | 5 | 15 | 19 |
| **14** | 3 | 7 | 9 | 5 | 15 | 17 |
| **15** | 3 | 8 | 10 | 5 | 13 | 16 |
| **16** | 4 | 9 | 11 | 6 | 15 | 18 |
| **17** | 5 | 10 | 12 | 6 | 15 | 18 |

**Контрольные нормативы по плаванию.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стили плавания**  **/дистанции**/ | **Классы** | **Уровни подготовки** | | | | | | |
| **Юноши** | | | | **Девушки** | | |
| 5 | 4 | | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Кроль на груди**  /50 м/ | 3 | 25м без учета времени | | | | | | |
| 4 /25 м/ | **28** | 30 | | 35 | **30** | 32 | 38 |
| 5 | **55** | 1.05 | | 1.15 | **1.00** | 1.10 | 1.20 |
| 6 | **55** | 1.05 | | 1.15 | **1.00** | 1.10 | 1.20 |
| 7 | **50** | 1.00 | | 1.10 | **55** | 1.00 | 1.25 |
| 8 | **47** | 55 | | 1.00 | **50** | 1.00 | 1.10 |
| 9 | **44** | 50 | | 55 | **48** | 55 | 1.05 |
| 10 | **40** | 45 | | 55 | **45** | 50 | 1.00 |
| 11 | **35** | 40 | | 50 | **40** | 50 | 1.00 |
| **Кроль на спине**  /50 м/ | 3 | 25м без учета времени | | | | | | |
| 4 /25 м/ | **30** | 33 | | 37 | **30** | 35 | 40 |
| 5 | **1.00** | 1.05 | | 1.15 | **1.05** | 1.15 | 1.20 |
| 6 | **55** | 1.05 | | 1.15 | **1.00** | 1.15 | 1.20 |
| 7 | **55** | 1.00 | | 1.10 | **1.00** | 1.10 | 1.20 |
| 8 | **50** | 55 | | 1.05 | **55** | 1.00 | 1.10 |
| 9 | **45** | 50 | | 1.00 | **50** | 55 | 1.10 |
| 10 | **43** | 55 | | 1.00 | **48** | 55 | 1.05 |
| 11 | **40** | 50 | | 55 | **45** | 55 | 1.05 |
| **Брасс**  /50 м/ | 4 | 25м без учета времени | | | | | | |
| 5/25 м/ | **35** | | 40 | 45 | **40** | 45 | 50 |
| 6 | **50** | | 1.00 | 1.05 | **1.00** | 1.05 | 1.10 |
| 7 | **50** | | 1.00 | 1.05 | **1.00** | 1.05 | 1.10 |
| 8 | **48** | | 55 | 1.00 | **58** | 1.00 | 1.05 |
| 9 | **45** | | 50 | 1.00 | **55** | 1.00 | 1.05 |
| 10 | **45** | | 50 | 55 | **55** | 1.00 | 1.05 |
| 11 | **43** | | 48 | 55 | **50** | 55 | 1.00 |
| **Баттерфляй**  /50 м/ | 4 | ---------------------------------------------------------- | | | | | | |
| 5 | 25м без учета времени | | | | | | |
| 6/25 м/ | **28** | | 30 | 35 | **35** | 40 | 45 |
| 7 | **1.00** | | 1.05 | 1.15 | **1.10** | 1.20 | 1.35 |
| 8 | **58** | | 1.05 | 1.10 | **1.05** | 1.10 | 1.20 |
| 9 | **55** | | 1.00 | 1.05 | **1.00** | 1.05 | 1.15 |
| 10 | **50** | | 1.00 | 1.05 | **55** | 1.05 | 1.15 |
| 11 | **45** | | 55 | 1.00 | **50** | 1.00 | 1.10 |
| **Комплексное плавание**  /4х25 м/ | 4 | ---------------------------------------------------------- | | | | | | |
| 5 | 100м без учета времени | | | | | | |
| 6 | 100м без учета времени | | | | | | |
| 7 | **1.50** | | 2.00 | 2.05 | **1.55** | 2.05 | 2.15 |
| 8 | **1.45** | | 1.55 | 2.00 | **1.53** | 2.03 | 2.13 |
| 9 | **1.40** | | 1.50 | 1.55 | **1.50** | 2.00 | 2.10 |
| 10 | **1.38** | | 1.45 | 2.00 | **1.48** | 1.55 | 2.10 |
| 11 | **1.35** | | 1.45 | 2.00 | **1.45** | 1.55 | 2.10 |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | ФГОС среднего(полного) общего образования- Пр. от 17.05.2012 г. №413 | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. | Д |
| 1.3. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Силовые тренажёры | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | К |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | К |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Ворота:футбольные, для водного поло, мини-футбола. | П |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Ф |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | П |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | П |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | П |
| 5.18. | Лента финишная | Д |
| 5.19. | Рулетка измерительная | Д |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 5.21. | Щит баскетбольный тренировочный | П |
| 5.22. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.23. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.24. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экз. на 2 учеников);П – комплект

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 В**

**1 четверть – 27 часов**

**Лёгкая атлетика-11 часов. Подвижные игры с элементами спортивных игр -7 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | | | Предметные  Результаты  (Личностные) | | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивнные |
| 1-02.09 | **Легкая атлетика/Л/А/** Техника безопасности ОРУ. Специальные упражнения. | | | Совершенствование техники бег .  Тренировка скоростных качеств.  Тренировка выносливости  Совершенствование техники метания теннисного мяча.  Тренировка скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости и координации движений. | | Формирование понятий: скорость, ускорение, быстрота движений, гибкость, координация.  Оценить личную подготовку в преодолении средних, коротких дистанций и реакцию функциональных систем организма на них.  Оценить собственные возможности. | Умение работать в группе, используя помощь и поддержку товарищей.  Реагировать на команды учителя, развивать чувство взаимопомощи, коллективизма.  Умение выполнять определённую работу в команде, проявлять инициативу, необходимую для обще го результата, давать возможность проявить себя другим. | Осознание необходимости скоростных качеств для человека.  Понимание целей выполнения беговых упражнений.  Понимание необходимости тренировки общей выносливости  Уметь наладить игровые связи в различных условиях.  . |
| 2-04.09 | Развитие скоростных качеств. Спец. беговые упражнения.Бег в чередование с ходьбой 500м(50м бег,100м ходьба). | | |
| 3-09.09 | Бег 30 –м. – тренировка. Прыжковые упражнения.Бег в чередование с ходьбой 600м(50м бег, 100м ходьба). | | |
| 4-11.09 | Бег 30 - м. на результат. Тесты.Бег в равномерном темпе до 600м | | |
| 5-16.09 | Прыжки в длину с места по заданным ориентирам.метание мяча в цель. | | |
| 6-18.09 | Прыжки в длину с места на результат. Челночный бег – тренировка 3\*10 м.Подвижные игры с бегом. | | |
| 7-23.09 | Челночный бег 3\*10 м. на результат. Многоскоки -тренировка.Эстафета с предметами. | | |
| 8-25.09 | Тренировка в метаниях теннисного мяча в цель, Подтягивание из виса.Равномерный бег до 800м. | | |
| 9-30.09 | Многоскоки – К.У. Тренировка в метаниях.Подвижные игры. | | |
| 10-02.10 | Метания мяча на дальность. Развитие беговойвыносливости бег до 1 км. | | |
| 11-07.10 | Метание мяча в цель-тренировка. Бег 1 км. Тесты. | | |
| 12-09.10 | Подвижные игры на основе баскетбола. Техника безопасности**.броски в цель.**игра попади в обруч. | | |
| 13-14.10 | Передвижения. Ловля-передача мяча на месте.Ведение на месте. | | |
| 14-16.10 | Развитие быстроты движений. Ловля-передача мяча в движении шагом.Ведение на месте.игра Передал-садись. | | |
| 15-21.10 | Развитие координации движений. Ведение мяча правой – левой рукой на месте.броски в цель. | | |
| 16-23.10 | Ведение мяча на месте. . Броски в щит.Игра Мяч –среднему. | | |
| 17-28.10 | Ведение мяча. Ловля, передача мячавдвижение.Игра Мяч –соседу. | | |
| 18-30.10 | Развитие ловкости. Бросок мяча в щит, в кольцо. Эстафеты с мячом. | | |
|  | |  |  | |  | |

**Модуль Плавание 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  результаты | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1-04.09 | Техника безопасности в бассейне. Упр. на дыхание. Скольжение н\сп н\гр с работой ног. | Изучение техники кроля на груди и спине  Тренировка в упражнениях на координацию движений. | Оценка поведения организма в ограниченной(водной)среде.  На практике испытать водную среду как средство закаливания организма. | Умение реагировать на условные команды (голосом, знаками, звуковыми сигналами) учителя.  Выполнять технику безопасности в бассейне. | Осознание полезности плавания как средства тренировки дыхательной и кровеносно-сосудистых систем организма.  Умение спокойно и правильно действовать в воде |
| 2-11.09 | Упр. на дыхание.скольжение н\сп.н\гр с работой ног. |
| 3-18.09 | . Техника работы ног кроль н/гр.,Упр ногами кролем н\гр с доской. |
| 4-25.09 | Работа ног кролем н/гр. с доской с различным положением рук. |
| 5-02.10 | Кроль н\гр-работа ног с доской-К.У.Упр кролем н\гр с работой рук.Техника дыхания1\1. |
| 09.10 | Старт солдатиком.Кроль н\гр. Упрруками кролем н\гр с техникой дыхания 1\1,2\2. |
| 7-16.10 | Кроль н\гр. упр руками кролем с техникой дыхания 1\1,2\2,3/3.Игры с мячом. |
| 8-23.10 | Прыжок солдатиком.Кроль н\сп-работа ног.Упр кролем н\сп с различным положением рук. |
| 9-30.10 | Кроль н/сп. – работа ног - К.У. Изучение раб рук кролем н/гр. в сочетании с дыханием. |

**2 четверть – 21 час**

**Подвижные игры с элементами спортивных игр – 6 часов. Гимнастика - 8 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  Результаты  Личностные | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1 – 11.11 | Подвижные игры на основе баскетбола. Техника безопасности**.**Развитие координации движений. | Совершенствование элементов техники.  Овладение игровыми навыками.  Изучение техники упражнений на спортивных снарядах, освоение навыков в организации силовой тренировки.  Тренировка силы, силовой выносливости, гибкости | Развивать игровое мышление.  Оценить воздействие силовых упражнений на увеличение мышечной массы и рост динамической силы.  Регулировать выполнение силовых упражнений | Вырабатывать умение работать в команде, навыки взаимодействий с партнёрами  Научиться приёмам страховки партнёров при выполнении сложных упражнений.  Уверенно выполнять упражнения в парах. | Научиться действовать в зависимости от поставленной руководителем цели и задач на игру  Чётко выполнять команды при смене упражнений при круговой тренировке.  Своевременно менять ритм и темп выполнения упражнений и дублировать команды руководителя партнёрам. |
| 2 – 13.11 | Ловля-передача мяча на месте, в движение.Ведение на месте .Игра мяч соседу. |
| 3 – 18.11 | Ловля-передача мяча в движение. Ведение мячашагом..Игра «Передача мяча в колоннах. |
| 4 – 20.11 | Ведение мяча шагом правой –левой рукой К.У.Игра 5 передач. |
| 5 – 25.11 | Эстафеты с мячом. Бросок в кольцо с места. « 5 передач» |
| 6 – 27.11 | Игра в мини-баскетбол. Правила. Развитие ловкости. |
| 7 – 02.12 | Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения. Группировки. |
| 8 – 04.12 | Развитие гибкости, перекаты, упражнения на осанку. |
| 9 – 09.12 | Упражнения под музыкальное сопровождение. Стойка на лопатках, упр. на гибкость. |
| 10 – 11.12 | Упражнения под музыкальное сопровождение. Стойка на лопатках К.У. |
| 11 – 16.12 | Упр. под музыкальное сопровождение. «Мост», стойка на лопатках. |
| 12 – 18.12 | ОРУ Развитие гибкости. Упр. Под музыкальное сопровождение. «Мост» -К.У |
| 13 – 23.12 | Упр. под муз сопровождение. Кувырок вперед |
| 14 – 25.12 | Упр. под музыкальное сопровождение. Акробатическая. Комбинация из ранее изученных элементов. |

**Модуль Плавание 7 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  результаты | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1 – 13.11 | Кроль н\сп.упр руками кролем н\сп | Совершенствование техники кроля на груди и спине.  Развитие плавательной выносливости и скоростных способностей. | Оценка поведения организма в ограниченной (водной) среде.  На практике испытать водную среду как средство закаливания организма. | Умение реагировать на условные команды (голосом, знаками, звуковыми сигналами) учителя.  Выполнять команды, соблюдая технику безопасности. | Осознание полезности плавания как средства тренировки дыхательной и кровеносно-сосудистых систем организма.  Умение спокойно и правильно действовать в воде |
| 2 – 20.11 | Кроль н\сп-Старт изучение.Упр кроль н\сп с работой рук. |
| 3 – 27.11 | Кроль н/сп.Упр кролем н\сп. Эст-та-ноги кролем н\сп-финиш . |
| 4 – 04.12 | Кроль н/сп в полной координации. Старт н\сп.К.У. |
| 5 – 11.12 | Упражнения н/сп, н/гр. Развитие координации движений. |
| 6 – 18.12 | Кроль н\гр .Упр кролем н\гр,кроль н\гр в полной координации с дыханием 2\2.К.У. |
| 7 – 25.12 | Кроль н/гр.Упр кролем н\гр,Кроь н\гр в полной координации с дыханием 3\3.Игры на воде. |

**3 четверть – 29 часов**

**Гимнастика – 5 часов. Подвижные игры с элементами спортивных игр- 14 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  Результаты  Личностные | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1 – 13.01 | **Гимнастика.**Упражнения под музыкальное сопровождение. Кувырок вперёд. | Изучение техники упражнений на спортивных снарядах, освоение навыков в организации силовой тренировки.  Тренировка силы.  Совершенствование техники элементов волейбола.  Уметь применять приобретённые навыки в игре.  Тренировка скоростно-силовых качеств, ловкости и координации движений. | Оценить воздействие силовых упражнений на увеличение мышечной массы и рост динамической силы.  Регулировать выполнение силовых упражнений.  Оценить собственные возможности проявить умения и навыки в условиях противодействия со стороны соперника. | Научиться приёмам страховки партнёров при выполнении сложных упражнений.  Умение выполнять определённую работу в команде, проявлять инициативу, необходимую для обще го результата, давать возможность проявить себя другим. | Чётко выполнять команды при смене упражнений при круговой тренировке.  Своевременно менять ритм и темп выполнения упражнений и дублировать команды руководителя партнёрам  Уметь наладить игровые связи в различных условиях.  Умело пользоваться условными сигналами и скрытыми для соперника знаками. |
| 2 – 15.01 | Упр. под музыкальное сопровождение. Кувырок вперёд –К.У. Висы (стоя, лёжа). |
| 3 – 20.01 | Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Упр. в равновесии на бревне. |
| 4 – 22.01 | Упр. под муз сопровождение. На гимн скамейке. Подтягивание, сгиб.и разгиб. рук в упоре – тренировка. Равновесие. |
| 5 – 27.01 | Сила - К/У (подтягивание из виса). Упр. под музыкальное сопровождение |
| 6 – 29.01 | Подвижные игры на основе волейбола. Б/Б. Ловля-передача мяча в парах на месте.,вдвижение.Броски в кольцо. |
| 7 – 03.02 | Ловля - передача мяча на месте.в движение, Игры. «Перестрелка».Броски в щит,кольцо. |
| 8 – 05.02 | Броски -ловля мяча в колоннах, парах, через сетку. Перемещения. «Перестрелка».Игра Гонка мяча. |
| 9 – 10.02 | Передача и ловля мяча через сетку. Игра «4 мяча» |
| 10 – 12.02 | Эстафеты с мячом. Игра «4 мяча». Развитие ловкости, быстроты движений. |
| 11 – 17.02 | Совершенствование ловли и передачи мяча через сетку. Правила игры «Пионербол». |
| 12 – 19.02 | Игра «Пионербол»растоновкаигроков..Развитиекоординации. |
| 13 – 24.02 | Передача,ловлямячачерез сетку. Игра Пионербол изучение. |
| 14 – 26.02 | . Ловля, передача мяча через сетку.Подача мяча с линии защиты. |
| 15 – 02.03 | Развитие координационных способностей.Броски мяча через сетку.Подача с 3м. |
| 16 – 04.03 | Подача мяча. Игра «Пионербол».развитие координационных способностей. |
| 17 – 09.03 | Игра «Не дай мяч водящему», Пионербол. |
| 18 – 11.03 | Подвижные игры на основе футбола. Т.Б. Правила. |
| 19–16.03 | Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Овладей мячом». |
| 20-  18.03 | Ведение мяча ногой по прямой, с изменением направления движения. |
|  | Ведение мяча с обводкой между предметами. Игра «Мяч ловцу». |
| **Модуль Плавание 10 часов** | | | | | |
| **№**  **урока** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  результаты | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1 – 15.01 | Кроль н/гр. в полной координации.упр кролем н\гр. эст-та-ноги кроль н\гр . | Совершенствование изученных стилей плавания, прикладного плавания  Научиться оказывать помощь на воде и первую медицинскуюпомощь при спасении утопающих  Тренировка в упражнениях. | Оценка поведения организма в ограниченной(водной)среде.  На практике испытать водную среду как средство закаливания организма. | Умение реагировать на условные команды (голосом, знаками, звуковыми сигналами) учителя.  Выполнять команды без угроз для здоровья товарищей. | Осознание полезности плавания как средства тренировки дыхательной и кровеносно-сосудистых систем организма.  Умение спокойно и правильно действовать в воде как в агрессивной среде. |
| 2 – 22.01 | Кроль н/гр. упр кролем н\гр.кроль н\гр в полной координацц с дыханием 2\2. |
| 3 – 29.01 | Кроль н\гр в полной координации с дыханием 2\2 К.У. |
| 4 – 05.02 | Кроль н\сп.Упр кролем н\сп.Повороты кролем н\сп\_Изучение. |
| 5 – 12.02 | Кроль н\спПроплывание 4\*12м н\сп с выполнением поворотов. |
| 6 – 19.02 | Кроль н\гр –простой поворот –изучение.Упр кролем н\гр |
| 7 – 26.02 | Кроль н\гр.Упр кролем н\гр.4\*12м кролем н\гр в полной координации с выполнением поворотов. |
| 8 – 04.03 | Кроль н\сп. Упр ,плавание в полной координации.ПоворотыК.У. |
| 9 – 11.03 | Кроль н\гр.Упр,кроль н\гр в полной координации.Эст-такролем н\гр-передача эст-ты. |
| 10.-18.03 | Кроль н\сп,кроль н\групр.Эст-ты н\сп н\гр. |  |  |  |  |

**4 четверть**

**Подвижные игры с элементами спортивных- 5. Лёгкая атлетика10 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  Результаты  Личностные | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1-01.04 | Ведение мяча ногой по прямой. | Совершенствование техники элементов волейбола.  Уметь применять приобретённые навыки в игре.  Тренировка скоростно-силовых качеств, ловкости и координации движений | Оценить собственные возможности проявить умения и навыки в условиях противодействия со стороны соперника. | Умение выполнять определённую работу в команде, проявлять инициативу, необходимую для обще го результата, давать возможность проявить себя другим. | Уметь наладить игровые связи в различных условиях.  Умело пользоваться условными сигналами и скрытыми для соперника знаками. |
| 2 – 06.04 | Ведение мяча с обводкой между предметами. Игра «Мяч ловцу». |
| 3 – 08.04 | Пас мяча на точность. Игра в мини-футбол. |
| 4 – 13.04 | Игра в мини-футбол. Силовая подготовка. |
| 5 – 15.04 | Игра в мини-футбол. Игра«Снайперы». |
| 6 – 20.04 | Легкая атлетика. Техника безопасности. Спец. беговые упражнения**.** | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Тренировка скоростных качеств. | Оценить личную подготовку в преодолении длинных дистанций и реакцию функциональных систем организма на постоянно накапливающуюся усталость. | Умение реагировать на команды учителя, развивать чувство взаимопомощи при преодолении трудностей. | Формирование способности конструктивно действовать в различных условиях(успеха или неуспеха), планировать свои действия для решения задачи |
| 7 – 22.04 | Экспресс – тесты. |
| 8 – 27.04 | Многоскоки. Метание мяча в цель. |
| 9 – 29.04 | Метание мяча в цель. Передача эстафетной палочки. |
| 10 – 04.05 | Низкий старт, финиш. Метание мяча в цель К.У. |
| 11 – 06.05 | Кроссовая подготовка – тренировка. Метание т. мяча на дальность. |
| 12 – 11.05 | Бег 30 м.-К.У. 60 м. тренировка. |
| 13 – 13.05 | Метание на дальность. Бег 60 м. К.У. |
| 14 – 18.05 | Кроссовая подготовка - К.У. |  |  |  |  |
| 15-20.05 | Полоса препятствий. Игра. |
| **Модуль Плавание 8 часов** | | | | | |
| **№**  **урока** | **Разделы программы.**  **Содержание уроков** | Предметные  результаты | Метапредметные результаты УУД | | |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
| 1-01.04 | Брасс-работа рук в согласование с дыханием.Упр кроль н\гр. | Совершенствование изученных стилей плавания, прикладного плавания  Научиться оказывать помощь на воде и первую медицинскую помощь при спасении утопающих  Тренировка в упражнениях. | Оценка поведения организма в ограниченной(водной)среде.  На практике испытать водную среду как средство закаливания организма. | Умение реагировать на условные команды (голосом, знаками, звуковыми сигналами) учителя.  Выполнять команды без угроз для здоровья товарищей. | Осознание полезности плавания как средства тренировки дыхательной и кровеносно-сосудистых систем организма.  Умение спокойно и правильно действовать в воде как в агрессивной среде. |
| 2-08.04 | Брасс-работа рук.Упр –руки брасс,ноги кроль. |
| 3-15.04 | Брасс-упр.работа рук с дыханием. Работа ног брассом. |
| 4-22.04 | Брасс – работа ног с дыханием. Упр кролем н\сп. |
| 5-29.04 | Брасс-Упр. |
| 6-06.05 | Кроль н\сп в полной координации 12м на время.К.У |
| 7-13.05 | Кроль на груди в полной координации 12м на время.К.У |
| 8-20.05 | УПР кролем н\сп, н\гр Эст-ты. Правила поведения на открытой воде. |
| - |  |