Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бережковская начальная общеобразовательная школа»

Утверждена и разрешена

к применению приказом директора школы:

Кашинина Е.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 года

Рабочая программа

Физическая культура

4 класс

Срок освоения: 2014-2015 уч.год

Учитель:Батина Наталья Юрьевна

высшая квалификационная категория

2014- 2015 учебный год

**Пояснительная записка**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**4 класс**

**Рабочая программа имеет структуру:**

* общая характеристика учебного предмета,
* описание места учебного предмета в учебном плане,
* содержание учебного предмета,
* тематическое планирование,
* календарно-тематическое планирование
* планируемые результаты изучения учебного предмета
* список использованных источников

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, и в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физической культуры» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю:

Рабочая программа по физической культуре 4 класса рассчитана на 35 учебных недель, (по 3 часа в неделю). В 4 классе – 102 часа.

**Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) | Зачёты |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |
| **2** | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе уроков |  |
| **3** | Легкая атлетика | 19 | 9 |
| **4** | Спортивные игры | | |
| Волейбол | 18 | 2 |
| Баскетбол | 19 | 2 |
| Футбол | 6 |  |
| **5** | Гимнастика с основами акробатики | 17 | 5 |
| **6** | Лыжные гонки | 22 | 3 |
| **7** | Итого | 101 | 21 |

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 130 | 150 | 140 | 120 |
| Бег 30 м с высокого старта, | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| Бег 60 м с высокого старта | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Список использованных источни**

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Календарно-тематическое планирование *4 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/п** | **Тема** | **Обеспечение образовательного процесса** | **Планируемый результат** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во уроков** | **Дата** |
|  |  | **Легкая атлетика 1 четверть**  **Познавательные** – познакомятся с правилами безопасного поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке, уметь показать и рассказать технику высокого и низкого старта.  **Коммуникативные** – научатся слушать собеседника и вести диалог. сохранять доброжелательные отношения друг к другу. **Регулятивные** - научатся принимать учебную задачу формировать умение адекватно понимать оценку взрослых и сверстников. **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | | **16** |  |
| **1.** | 1 | Инструктаж техники безопа-сности по л/ а и спорт играм. Бег 30 м. | Инструкция, журнал по т/безопасности. | **Знать** правила техники безопасности. **Уметь** бегать на 30м. | Инструктаж по т/б. Техника беговых упражнений | 1 | 1.09.14 |
| **2.** | 2 | Многоскоки. Бег с высокого старта на 30 м. | Беговая дорожка, секундомер. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках и беге. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 3.09.14 |
| **3.** | 3 | **Контроль** бега 30 м. Многоскоки. | Бег.дорожка, секундомер. | **Демонстрировать** бег с максимальной скоростью 30 м. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 5.09.14 |
| **4.** | 4 | Челночный бег  Многоскоки. Бег 400 м | Беговая дорожка, секундомер. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, бегет | Техника беговых и прыжковых упр Техника метания. | 1 | 8.09.14 |
| **5.** | 5 | Тестирвание ч/бега. Бег 300м. Многоскоки. | Бег.дорожка, секундомер. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках, беге и метании | Техника беговых и прыжковых упр метания. | 1 | 10.09.14 |
| **6.** | 6 | **Контроль** техники многоскоков, бега на 60 м | Беговая дорожка, секундомер. | **Демонстрировать** технику многоскоков.  **Демонстрировать** бег с максимальной скоростью 60 м. | Техника прыжковых упраж-нений. бега | 1 | 12.09.14 |
| **7.** | 7 | Метание мешочка на дальность. Бег 600м. | Бег.дорожка, секундомер. | **Уметь** правильно метать | Техника беговых и упр., метания. | 1 | 15.09.14 |
| **8.** | 8 | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Бег 800м. | Беговая дорожка, секундомер. | **Уметь** правильно метать мяч и прыгать в длину с места. | Техника метания беговых и прыжковых упр | 1 | 17.09.14 |
| **9.** | **9** | **Контроль** техники метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места. | Беговая дорожка, секундомер. | **Демонстрировать** технику метания мяча. **Уметь** правильно прыгать в длину с места. | Техника прыжковых упр. Техника метания мяча. | 1 | 19.09.14 |
| **10** | 10 | Прыжки в длину с места. Бег 1000м. | Беговая дорожка, секундомер. | **Уметь** правильно прыгать и бегать. | Техника метания, беговых и прыжковых упр. | 1 | 22.09.14 |
| **11** | 11 | ОРУ с мячами Метание малого мяча на точность | Мячи | **Уметь** проводить разминку с мячом | Техника метания мяча | 1 | 24.09.14 |
| **12** | 12 | Тестирование наклона вперёд из положения сидя | Маты | Иметь представление о методике теста | Техника наклона | 1 | 26.09.14 |
| **13.** | 13 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек | маты | **Демонстрировать** технику | Техника подъёма | 1 | 29.09.14 |
| **14.** | 14 | Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование). | Перекладина | **Демонстрировать** технику | Техника подтягивания | 1 | 1.10.14 |
| **15** | 15 | Тестирование наклон вперёд из положения стоя | Скамейка линейка | **Демонстрировать** технику | Техника наклона | 1 | 3.10.14 |
| **16** | 16 | Тестирование прыжка в /д с места | Линейка | **Демонстрировать** технику | Техника прыжка | 1 | 6.10.14 |
|  |  | **Подвижные игры**  **Познавательные** – уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом.  **Коммуникативные –**формировать навык учебного сотрудничества в ходе работы.  **Регулятивные –** формировать умение контролировать свою деятельность по результату  **Личностные** - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | | **11** |  |
| **17** | 1 | Метание малого мяча на дальность. | Мячи рулетка | Научатся : самостоятельно принимать решения по выполнению упражнений. | . | 1 | 8.10.14 |
| **18** | 2 | Метание малого мяча (тестирование). | Мячи рулетка | Научатся: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения. | Техника метения | 1 | 10.10.14 |
| **19** | 3 | Подвижные игры Передача мяча в парах. | Мячи | **Знать** правила игры | Техника передач | 1 | 13.10.14 |
| **20** | 4 | Передача мяча: в парах, тройках, колонне. | Мячи | **Демонстрировать** технику работы ног, рук способом кроль на спине. | Техника Лыжный комплект | 1 | 15.10.14 |
| **21** | 5 | Ведение мяча в движении. | Мячи | Научатся : самостоятельно принимать решения по выполнению упражнений. | Техника ведения | 1 | 17.10.14 |
| **22** | 6 | ОБЖ. Правила обеспечения сохранности личных вещей.  Метание мяча в гор. цель. | Мячи мишень | **Знать** правила | Техника метания | 1 | 20.10.14 |
| **23** | 7 | Подвижные игры направленные на развитие внимания и координации | Мячи скаклки | Научатся: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения направленные на развитие координации движений. | Техника игры | 1 | 22.10.14 |
| **24** | 8 | Подвижные игры «Салка-дай руку» «Перебежки с мешочком на голове» | Фишки мешочки | Научатся: характеризовать физическую нагрузку и регулировать её во время занятий физическими упражнениями. | Техника игры | 1 | 24.10.14 |
| **25** | 9 | Подвижные игры на развитие скоростных качеств | Эст. палочка секундомер | Научатся: характеризовать физическую нагрузку и регулировать её во время занятий физическими упражнениями. | Лыжный комплект | 1 | 27.10.14 |
| **26** | 10 | Подвижные игры на развитие гибкости | Маты фишки | Научатся: выполнять базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики. | Лыжный комплект | 1 | 29.10.14 |
| **27** | 11 | Подвижные игры по выбору детей Подведение итогов | Мячи фишки | Лыжный комплект | Лыжный комплект | 1 | 31.10.14 |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **№**  **п/п** | | **Тема** | | **Обеспечение образовательного процесса** | | | **Планируемый результат** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **уроков** | **Дата** |
|  | |  | | **Гимнастика с элементами акробатики**  **Познавательные** –уметь выполнять разминку на матах, делать группировку и перекаты.  **Коммуникативные** – формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  **Регулятивные –** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Личностные -** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | | | | **21** |  |
| **28** | | **1** | | **Контроль** кувырка назад. Упражнения в равновесии на бревне. | | | Гимн маты, бревно, скамейки. | | **Уметь** выполнять кувырок назад и упражнения на бревне. | Техника кувырка назад и упражнения на бревне | 1 | 10.11.14 |
| **29** | | 2 | | Перекат в сторону. Стойка на лопатках. | | Гимнастические: маты, скамейки. | | | **Уметь** перекат в сторону и стойку на лопатках. | Техника переката в сторону и стойку на лопатках. | 1 | 12.10.14 |
| **30** | | 3 | | Перекат в сторону. Стойка на лопатках перекатом назад. | | Гимнастические: маты, скамейки. | | | **Уметь** выполнять перекат в сторону и стойку на лопатках. | Техника переката в сторону и стойку на лопатках. | 1 | 14.10.14 |
| **31** | | 4 | | **Контроль** техники переката в сторону. Стойка на лопатках. | | Гимнастические: маты, скамейки. | | | **Демонстрировать** технику переката в сторону. **Уметь** выполнять стойку на лопатках. | Техника переката в сторону и стойку на лопатках. | 1 | 17.10.14 |
| **32** | | 5 | | Кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад. | | Гимнастические: маты, скамейки. | | | **Уметь** выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. | Техника кувырка вперед и стойки на лопатках. | 1 | 19.10.14 |
| **33** | | 6 | | Стойка на лопатках. Кувырок вперед | | Гимнастические: маты, скамейки. | | | **Уметь** выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. | Техника кувырка вперед и стойку на лопатках. | 1 | 21.10.14 |
| **34** | | 7 | | **Контроль** стойки на лопатках. Кувырок вперед в группировке | | Гим. маты, скамейки, скамейки. | | | **Демонстрировать** технику стойку на лопатках. **Уметь** выполнять кувырок вперед. | Техника кувырка вперед. Техника стойки на лопатках. | 1 | 24.10.14 |
| **35** | | 8 | | Кувырок вперед. Висы | | Гимн. маты, перекладины. | | | **Уметь** выполнять кувырок вперед и висы. | Техника кувырка вперед и висы. | 1 | 26.10.14 |
| **36** | | 9 | | Смешанные висы. Кувырок вперед | | Гимн.: маты, перекладины. | | | **Уметь** выполнять кувырок вперед и смешанные висы. | Техника кувырок вперед и висы. | 1 | 28.10.14 |
| **37** | | 10 | | **Контроль** кувырка вперед. Смешанные висы. | | Гимн. маты, перекладины, скамейки. | | | **Демонстрировать** технику кувырка вперед. **Уметь** выполнять смешанные висы. | Техника кувырка вперед и смешанных висов. | 1 | 1.12.14 |
| **38** | | 11 | | Кувырок назад. Смешанные висы. | | Гимнастические: маты, перекладины. | | | **Уметь** выполнять кувырок назад и смешанные висы. | Техника кувырка назад и смешанные висы. | 1 | 3.12.14 |
| **39** | | 12 | | Упражнения на бревне. Кувырок назад. | | Гимн. маты, бревно. | | | **Уметь** выполнять кувырок назад и упражнения на бревне. | Техника кувырка назад и упр на бревне | 1 | 5.12.14 |
| **40** | | 13 | | Упражнения в равновесии на бревне. Кувырок назад. | | Гимнастические: маты, бревно. | | | **Уметь** выполнять кувырок назад и упражнения на бревне. | Техника кувырка назад и упражнения на бревне | 1 | 8.12.14 |
| **41** | | 14 | | **Контроль** кувырка назад. Упражнения в равновесии на бревне. | | Гимн маты, бревно, скамейки. | | | **Демонстрировать** технику кувырка назад. **У**меть выполнять упражне-ния в равновесии на бревне. | **Контроль** техники кувырка назад. | 1 | 10.12.14 |
| **42** | | 15 | | Упражнения в равновесии на бревне. Лазание по канату. | | Гимн маты, бревно, скамейки, канат | | | **У**меть выполнять упражнение в равновесии на бревне и лазить по канату. | Техника упражнения на бревне и лазание по канату. | 1 | 12.12.14 |
| **43** | | 16 | | **Контроль** упражнения в равновесии на бревне. Лазание по канату. | | Гимн.маты, бревно, скамейки, канат | | | **Демонстрировать** технику упражнения в равновесии на бревне. **Уметь** лазить по канату. | **Контроль** техники упражнения в равновесии на бревне. | 1 | 15.12.14 |
| **44** | | 17 | | Опорный прыжок. Лазание по канату. | | Гимнастические: маты, канат | | | **Уметь** лазить по канату и выполнять опорный прыжок. | Техника опорного прыжка и лазание | 1 | 17.12.14 |
| **45** | | 18 | | Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. | | Гимн. маты, скамейки, канат, скакалки | | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, прыжки через скакалку и лазание по канату | Техника лазание по канату, опорного прыжка | 1 | 19.12.14 |
| **46** | | 19 | | **Контроль** лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. | | Гимнастические: козел, маты канат, скакалки | | | **Демонстрировать** технику лазание по канату и прыжки через скакалку | **Контроль** техники | 1 | 22.12.14 |
| **47** | | 20 | | Простейшие акробат. комбинации | | Маты | | | **Уметь** выполнять самостиятельно | **Контроль** техники | 1 | 24.12.14 |
| **48** | | 21 | | Простейшие акробат. комбинации | | Маты | | | **Уметь** выполнять самостиятельно | **Контроль** техники | 1 | 26.12.14 |
| **49** | | 22 | | **3 четверть**  Простейшие акробат. комбинации. | | маты | | | **Уметь** выполнять самостиятельно | **Контроль** техники | 1 | 12.01.15 |
|  | |  | **Лыжная подготовка**  **Познавательные**: знать технику безопасности. **Коммуникативные:** Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Регулятивные**: планирование - составлять план и проектировать траектории развития через включение в другие виды деятельности и формы сотрудничества.  **Личностные:** Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | **21** |  | |
| **50** | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** выполнять повороты и попеременный двухшажный ход. | Техника поворотов и попере-менного двухшажного хода | 1 | 14.01.15 | |
| **51** | | 2 | Прохождение 1000м попере-менным двухшажным ходом. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** проходить дистанцию попеременным двухшажным ход. | Техника выполнения попере-менного двухшажного хода | 1 | 16.01.15 | |
| **52** | | 3 | Одновременный одношажный ход. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Техника выполнения одновре-менного одношажного хода. | 1 | 19.01.15 | |
| **53** | | 4 | **Контроль** техники передви-жения попеременным двухшаж-ным ходом. Торможение | | | | | Лыжи, ботинки, лыжные палочки | **Демонстрировать** технику попеременного двухшажного хода. Тормозить. | Техника выполнения попере-менного двухшажного хода | 1 | 21.01.15 | |
| **54** | | 5 | 1000 м. одновременным одношажным ходом. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Техника выполнения одновре-менного одношажного хода. | 1 | 23.01.15 | |
| **55** | | 6 | **Контроль** техники передви-жения одновременным одно-шажным ходом. Торможение. | | | | | Лыжная дорожка, лыжи, ботинки, лыжные палочки | **Демонстрировать** технику одновременного одношажного хода | Техника выполнения одновременного одношажного хода. | 1 | 26.01.15 | |
| **56** | | 7 | Передвижения на лыжах 1000м. разученными ходами. Торможение. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** передвигаться на лыжах разученными и тормозить. | Техника передвижения | 1 | 28.01.15 | |
| **57** | | 8 | Торможение. Передвижения на лыжах на1500м. разученными способами. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** передвигаться на лыжах разученными способами и тормозить. | Техника передвижения на лыжах 1500м. Торможение. | 1 | 30.01.15 | |
| **58** | | 9 | **Контроль** техники торможения. Одновременный бесшажный ход. | | | | | Лыжный комплект | **Демонстрировать** технику торможения. **Уметь** ходить одновременным бесшажным ходом. | Техника торможения. одновременного бесшажного хода. | 1 | 2.02.15 | |
| **58** | | 10 | Спуск и подъем «лесенкой». Одновременный бесшажный ход. | | | | | Лыжи, боти нки, лыжные палочки | **Уметь** спускаться в высокой стойки и подниматься «лесенкой». | Техника спуска, подъема и одновременного бесшажного хода. | 1 | 4.02.15 | |
| **60** | | 11 | Спуск и подъем «лесенкой». Одновременный бесшажный ход 1000м. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** спускаться в высокой стойки и подниматься «лесенкой». | Техника спуска и подъема «лесенкой». | 1 | 6.02.15 | |
| **61** | | 12 | **Контроль** техники подъема «лесенкой». Одновременный бесшажный ход. | | | | | Лыжный комплект | **Демонстрировать** технику подъема «лесенкой». | Техника подъема «лесенкой». Техника одновременного бесшажного хода | 1 | 9.02.15 | |
| **62** | | 13 | Прохождение дистанции 800м одновременным бесшажным ходом. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** ходить одновременным бесшажным ходом | Техника прохождения 800м одновременным бесшажным ходом. | 1 | 11.02.15 | |
| **63** | | 14 | **Контроль** прохождение 1000м одновременным бесшажным ходом. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** ходить дистанцию 1000м на лыжах одновременным бесшажным ходом | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 | 13.02.15 | |
| **64** | | 15 | Прохождение дистанции 1500мна лыжах. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** ходить дистанцию 1500м на лыжах. | Техника прохождения 1500м | 1 | 16.02.15 | |
| **65** | | 16 | Прохождение отрезков 500 м. на скорость. Эстафеты на лыжах. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** бегать на лыжах на скорость | Техника прохождения 500мна скорость | 1 | 18.02.15 | |
| **66** | | 17 | **Контроль** передвижения на лыжах на1000м. разученными ходами. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** передвигаться на лыжах разученными ходами. | Техника прохождения разученными ходами. | 1 | 20.02.15 | |
| **67** | | 18 | Встречные эстафеты на лыжах. Ходьба на лыжах разученными ходами. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** взаимодействовать в эстафетах на лыжах и передвигаться на лыжах разученными ходами. | Техника встречных эстафет на лыжах. | 1 | 25.02.15 | |
| **68** | | 19 | Спуск и подъем «лесенкой». Прохождение отрезков 500 м. на скорость. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** спускаться в высокой стойки и подниматься «лесенкой» и бегать на лыжах на скорость. | Техника спуска и подъема | 1 | 27.02.15 | |
| **69** | | 20 | Эстафеты на лыжах. Ходьба на лыжах разученными ходами. | | | | | Лыжный комплект | **Уметь** взаимодействовать в эстафетах на лыжах и передвигаться на лыжах разученными ходами. | Техника встречных эстафет на лыжах. | 1 | 2.03.15 | |
| **70** | | 21 | Подвижные игры на санках | | | | | санки | **Уметь** взаимодействовать друг с другом | Техника встречных эстафет | 1 | 4.03.15 | |
| **Спортивные игры**  **Познавательны**е: планируют собственную деятельность. **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные**: : выполняют известный алгоритм действий **Личностные р**азвитие навыков сотрудничества со сверстниками | | | | | | | | | | | **9** |  | |
| **71** | | 1 | | | Инструктаж техники безопас-ности по лыжам. Ведение мяча. | | | Баскетбольная площадка, мячи | У**меть** выполнять броски мяча в кольцо ведение, передача мяча. | Техника выполнения ведения и передачи мяча и броски мяча. | 1 | 6.03.15 | |
| **72** | | 2 | | | **Контроль** техники ведения мяча. Игра в мини баскетбол. | | | Баскетбольная площадка, мячи | **Демонстрировать** технику ведения мяча. | Техника выполнения ведения. | 1 | 11.03.15 | |
| **73** | | 3 | | | Броски мяча в кольцо. Ведение, передача мяча. | | | Баскетбольная площадка, мячи | У**меть** выполнять броски мяча в кольцо ведение, передача мяча. | Техника выполнения ведения и передачи мяча и бросков мяча. | 1 | 13.03.15 | |
| **74** | | 4 | | | Броски мяча в кольцо. Игра в мини баскетбол. | | | Баскетб.площадка, мячи | У**меть** выполнять броски мяча в кольцо и играть в мини баскетбол. | Техника выполнения бросков мяча. | 1 | 16.03.15 | |
| **75** | | 5 | | | **Контроль** техники бросков мяча в кольцо с 3 шагов. | | | Баскетбольная площадка, мячи | **Демонстрировать** технику бросков мяча в кольцо с 3 шагов. | Техника выполнения бросков мяча. | 1 | 18.03.15 | |
| **76** | | 6 | | | Броски мяча в кольцо после ведения. Игра в мини баскетбол. | | | Баскетбольная площадка, мячи | У**меть** выполнять броски мяча в кольцо ведение, передача мяча. | Техника выполнения бросков, | 1 | 20.03.15 | |
| **77** | | 7 | | | Броски мяча в кольцо. Ведение, передача мяча.  **4 четверть** | | | Баскетбольная площадка, мячи | У**меть** выполнять броски мяча в кольцо ведение, передача мяча. | Техника выполнения ведения и передачи мяча и броски мяча. | 1 | 30.03.15 | |
| **78** | | 8 | | | П/и с элементами баскетбола | | | Баскетбольная площадка, мячи | Уметь выполнять беговые упражнения с мячом | Техника выполнения ведения и передачи мяча | 1 | 01.04.15 | |
| **79** | | 9 | | | П/и с элементами баскетбола. Подведение итогов | | | Баскетбольная площадка, мячи | Уметь выполнять беговые упражнения с мячом | Техника выполнения ведения и передачи мяча | 1 | 03.04.15 | |
|  |  | | | | **Легкая атлетика**  Познавательные:уметь выполнять беговые упражнения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: выполняют известный алгоритм действий. Личностные развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | | | | | **21** |  |
| **80** | 1 | | | | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетике. Прыжки в длину. | | | журнал по т/безопасности. Сектор для прыжков | **Знать** правила Т.Б. на уроках легкой атлетике. **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. | Инструктаж по технике /б Техника прыжковых упражнений | 1 | 06.04.15 |
| **81** | 2 | | | | Метания мяча и прыжки в длину с места. | | | Сектор для прыжков и бега. | **Уметь** правильно выполнять прыжки и метании мяча. | Техника прыжковых упражнений и метания мяча. | 1 | 08.04.15 |
| **82** | 3 | | | | Прыжки в длину с места. Метания мяча на дальность. | | | Сектор для прыжков и бега. | **Уметь** правильно выполнять прыжки и метании мяча. | Техника прыжковых упражнений и метания мяча. | 1 | 10.04.15 |
| **83** | 4 | | | | **Контроль** техники прыжка в длину с места. Метания мяча. | | | Сектор для прыжков и метания. | **Уметь** правильно выполнять прыжки и метании мяча. | Техника прыжковых упражнений и метания мяча. | 1 | 13.04.15 |
| **84** | 5 | | | | Бег 60 м. Метания мяча. | | | Сектор для метания и бега. | **Уметь** метать мяч и бегать 60 м. | Техника беговых и метания мяча. | 1 | 15.04.15 |
| **85** | 6 | | | | **Контроль** техники метания мяча. Бег 60 м. | | | Сектор для метания и бега. | **Демонстрировать** технику метание мяча и бегать 60 м**.** | Техника беговых и метания мяча. | 1 | 17.04.15 |
| **86** | 7 | | | | Бег 60 м. Многоскоки | | | Сектор для прыжков | **Уметь** прыгать и бегать 60 м. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 20.04.15 |
| **87** | 8 | | | | Бег 500м. Многоскоки | | | Сектор для прыжков | **Уметь** правильно бегать и прыгать | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 22.04.15 |
| **88** | 9 | | | | Прыжки в /в способом «перешагивание». | | | Сектор для прыжков | **Уметь** прыгать в высоту способом « перешагивание. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 24.04.15 |
| **89** | 10 | | | | Прыжки в /в способом «перешагивание».  Челночный бег. | | | Сектор для прыжков и бега. | **Уметь** прыгать в высоту способом « перешагивание» и бегать челночный бег 3\*10м. | Техника беговых и прыжковых упражнений | 1 | 27.04.15 |
| **90** | 11 | | | | **Контроль** техники прыжка в /в «перешагиванием». Челночный бег 3\*10 м. | | | Сектор для прыжков и бега. | **Демонстрировать** технику прыжка способом « перешагивание» и бегать 3\*10 м. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 29.04.15 |
| **91** | 12 | | | | Кроссовая подготовка. | | | Секундомер | **Уметь** выполнять беговые упражнения. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 06.05.15 |
| **92** | 13 | | | | Бег на выносливость. | | | Секундомер | **Уметь** выполнять беговые упражнения. | Техника беговых упр | 1 | 08.05.15 |
| **93** | 14 | | | | Высокий и низкий старт. | | | Секундомер | **Уметь** и знать все правила соревнований в беге. | Техника беговых упр | 1 | 11.05.15 |
| **94** | 15 | | | | Бег до 6мин. | | | Секундомер | **Уметь** выполнять беговые упражнения. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 13.05.15 |
| **95** | 16 | | | | Бег 1000м. | | | Секундомер | **Уметь** выполнять беговые упражнения. | Техника беговых упр | 1 | 15.05.15 |
| **96** | 17 | | | | Бег 500м. | | | Секундомер | **Знать** правила техники безопасности при беге. | Техника беговых упр | 1 | 18.05.15 |
| **97** | 18 | | | | Бег на выносливость. Бег 30м. | | | Секундомер | **Научаться** выполнять беговые упражнения. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 20.05.15 |
| **98** | 19 | | | | Техника спец. беговых упр | | | Сп/сектор | Знать как выполнять метание мяча. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 22.05.15 |
| **99** | 20 | | | | Техника бега на скорость | | | Сп/сектор | **Знать** и выполнять все упражнения при метании. | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 25.05.15 |
| **100** | 21 | | | | Контроль уровня физ. подготовленности | | | Секундомер Сп/сектор | **Знать** правила | Техника беговых и прыжковых упр | 1 | 27.05.15 |
| **101** | 22 | | | | П/и по выбору Подведение итогов | | | Сп/сектор | **Знать**  правила | Правила игры | 1 | 29.05.15 |