**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» построена на основе нормативно – правовой базы:

* Законом Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2.п.п.9.10).;

- Федерального Закона от 03.08.2018 № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

* Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (далее – ФКГОС) (для X-XII классов);

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-IX классов образовательных организаций);
* Постановление об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»№189 от 29.12.2010г. (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).
* Письмо Министерства образования и науки РФ и Общероссийского Профсоюза образования от 16.05.2016 г. № НТ-604/08/269.
* Рекомендуемый базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных организаций Республики Тыва.
* Основная образовательная программа начального общего образования (1 - 4 классы) МБОУ «СОШ №2 города Чадан».
* Основная образовательная программа основного общего образования (5-9 классы) МБОУ «СОШ №2 города Чадан».
* Учебный план МБОУ «СОШ №2 города Чадан».
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «СОШ №2 города Чадан».
* Уставом МБОУ «СОШ №2 города Чадан».

-  Рабочая программа по *физической культуре в 6 классах*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* 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 деятельность с учетом требований ее 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;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акро­батики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Подвижные и спортивные игры****—***выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

**Контрольные нормативы**

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 4 класс | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,7 | 7,2 | 8,8 |
| д | 6,8 | 7,3 | 8,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 160 | 140 | 125 |
| д | 150 | 130 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 3 | 2 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 25 | 23 | 21 |
| м | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа.

Срок реализации учебной программы 1 год.

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Базовая часть:** | **Основы знаний о физической культуре (**естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля); |
| **Гимнастика с элементами акробатики (**построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения); |
| **Кроссовая подготовка (**освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости); |
| **Легкоатлетические упражнения (**бег, прыжки, метания); |
| **Подвижные игры (**освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом). |
| **2. Вариативная часть:** | **Подвижные игры** с элементами баскетбола, футбола, волейбола. |

**Тематический план учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период обучения** | **Количество часов** |
| 1 четверть | 24 |
| 2 четверть | 24 |
| 3 четверть | 30 |
| 4 четверть | 24 |
| **Итого** | **102** |

**Календарно – тематическое планирование физической культуры.**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **примечание** |
| **План** | **Факт** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (24ч.)** | | | | |
| 1 | 02.09. |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение». |  |
| 2 | 05.09 |  | Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств. |  |
| 3 | 07.09 |  | Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки». |  |
| 4 | 09.09 |  | Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки». |  |
| 5-6 | 12.09-14.09 |  | Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». |  |
| 7-8 | 16.09-19.09 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с места.  Подвижная игра «Третий лишний». |  |
| 9 | 21.09 |  | Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3х10. |  |
| 10-11 | 23.09-26.09 |  | Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч». |  |
| 12-13 | 28.09-30.09 |  | Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре  «Попади в мяч». |  |
| 14-15 | 03.10-05.10 |  | Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета. |  |
| 16-17 | 07.10-10.10 |  | Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м). |  |
| 18-19 | 12.10-14.10 |  | Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин. |  |
| 20-21 | 17.10-19.10 |  | Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса». |  |
| 22-23-24 | 21.10-24.10-26.10 |  | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета». Контрольный зачет. |  |
| **Раздел 2. «Гимнастика» (24 ч.)** | | | | |
| 25 | 02.11 |  | Вводный урок. Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки». |  |
| 26 | 04.11 |  | Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч». |  |
| 27 | 07.11 |  | Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома» |  |
| 28 | 09.11 |  | Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры» |  |
| 29-30-31 | 11.11-14.11-16.11 |  | Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону). |  |
| 32 | 18.11 |  | Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура». |  |
| 33-34 | 21.11-23.11 |  | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется» |  |
| 35 | 25.11 |  | Длинный кувырок вперёд Объяснение принципов проведения круговой тренировки. |  |
| 36-37 | 28.11-30.11 |  | Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперёд. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона» |  |
| 38 | 02.12 |  | Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона». |  |
| 39 | 05.12 |  | Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками. |  |
| 40-41-42 | 07.12-09.12-12.12 |  | Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  |
| 43-44-45 | 14.12-16.12-19.12 |  | Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка» |  |
| 46-47-48 | 21.12-23.12-26.12 |  | Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств. Контрольный зачет. |  |
| **Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30 ч.)** | | | | |
| 49 | 11.01 |  | Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках. |  |
| 50 | 13.01 |  | Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств. |  |
| 51 | 16.01 |  | Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», « Стоп-машина». |  |
| 52-53 | 18.01-20.01 |  | Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения». |  |
| 54-56 | 23.01-25.01 |  | Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы». |  |
| 57-58 | 27.01-30.01 |  | Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору». |  |
| 59 | 01.02 |  | Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей». |  |
| 60 | 03.02 |  | Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки» |  |
| 61 | 06.02 |  | Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки» |  |
| 62-63 | 08.02-10.02 |  | Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай». |  |
| 64 | 13.02 |  | Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай». |  |
| 65-66 | 15.02-17.02 |  | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки» |  |
| 67 | 20.02 |  | Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка». |  |
| 68 | 22.02 |  | Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами. |  |
| 69 | 24.02 |  | Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга». |  |
| 70 | 27.02 |  | Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга». |  |
| 71 | 01.03 |  | Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств. |  |
| 72-73 | 03.03-06.03 |  | Обучение в ловле и передаче мяча в движении.  Подвижная игра « Метко в цель» |  |
| 74 | 08.03 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.  Подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |
| 75 | 10.03 |  | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки» |  |
| 76 | 13.03 |  | Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему». |  |
| 77 | 15.03 |  | Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему». |  |
| 78 | 17.03 |  | Контрольный зачет. |  |
| **Раздел 4. Легкая атлетика (24 ч.)** | | | | |
| 79 | 27.03 |  | Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике. |  |
| 80 | 29.03 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м. |  |
| 81 | 31.03 |  | Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь». |  |
| 82 | 03.04 |  | Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома». |  |
| 83 | 05.04 |  | Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса» |  |
| 84-85 | 07.04-10.04 |  | Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м |  |
| 86-87 | 12.04-14.04 |  | Развитие общей выносливости. Бег на 1000м |  |
| 88-89-90 | 17.04-19.04-21.04 |  | Разучивание техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Заморозки» |  |
| 91 | 24.04 |  | Закрепление техники прыжка в длину с места |  |
| 92-93 | 26.04-28.04 |  | Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами |  |
| 94-95-96 | 01.05-03.05-08.05 |  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета. |  |
| 97-98 | 10.05-12.05 |  | Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний». |  |
| 99-100 | 15.05-17.05 |  | Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись». |  |
| 101-102 | 19.05-22.05 |  | Контрольный урок. Мониторинг. Подвижная игра «Салки» |  |