

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 2012.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели **связано с решением следующих** образовательных задач:

* Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации дви­жений, гибкости;

* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовой подготовки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гим­настикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

Согласно учебному плану на изуче­ние физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа, (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.2 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 1.5 | Подвижные игры. | 18 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры (элементы баскетбола, волейбола) | 15 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

Результаты изучения учебного предмета

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:  
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных  
(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставлен­ных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпо­ходов и др.; - занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конст­рукции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенст­вование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти­ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле­ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание курса

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр (баскетбол, волейбол) и дополнительный материал по лёгкой атлетике. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскет­бол. Измерение частоты сердечных сокра­щений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных сорев­нований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помо­щью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя но­гами (с помощью); передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со­скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо­дом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Бег:*

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком сни­зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения ***по базовым видам и внутри разделов.***

На материале гимнастики с основами акробатики.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубо­ких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; пере­движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг­налу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу­щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* на локальное развитие мышц туловищах использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), ком­плексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличи­вающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжи­мание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворота­ми вправо и влево).

На материале легкой атлетики.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной .рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

*Развитие выносливости:* бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; длительный бег.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала 3 класса по физической культуре учащиеся должны:

**знать:**

о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

демонстрировать уровень физической подготовленности;

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений  
с разной нагрузкой;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Уровень физической подготовленности  
3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний низкий | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физиче­ского развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполне­ния. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предпола­гаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре­зультат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно-тематическое планирование**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема урока | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся | Контроль | Дата |
| **1 четверть** | | | | | | |
| **Легкая атлетика (10ч.)** | | | | | | |
| 1 | | И.О.Т. по лёгкой атлетике.  Игра. | Комбинированный | Уметь  - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники  Безопасности на уроках физической культу­ры, выполнять комплекс УГГ | Теку­щий | 05.09 |
| 2 | | Прыжок в длину  с места. | Изуче­ние но­вого  мате­риала | Уметь:  - самостоятельно выполнять комплекс ут­ренней гимна­стики;  -технически правильно от­талкиваться и приземляться | Теку­щий | 6.09 |
| 3 | | Бег на 30 м | Комбинированный | Уметь:  - выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы;  - разминаться, применяя спе­циальные бего­вые упражне­ния | Теку­щий | 7.09 |
| 4 | | Чел­ночный бег 3 х 10 м. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  -технически правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием | Кон­троль двига­тель­ных качеств (челночный бег) | 12.09 |
| 5 | | Прыж­ки вверх и в длину с места. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения;  -технически правильно выполнять дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Теку­щий | 13.09 |
| 6 | | Прыжок  в длину с места. | Про­верка и коррекция  знаний и умений | Уметь:  -характеризо­вать роль и значение уроков физической  культуры для укрепления здо­ровья;  - выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших  учени­ков | Кон­троль двигатель­ных  качеств (пры­жок  в длину с места) | 14.09 |
| 7 | | Мета­ние на даль­ность с трех  шагов разбега. | Изуче­ние нового  материала | Уметь:  - выполнять легкоатлетические упражнения (метание  с трех шагов);  - выполнять правильное дви­жение рукой для замаха в метании | Текущий | 19.09 |
| 8 | | Метание малого  мяча на  даль­ность. | Проверка и кор­рекция  знаний и уме­ний | Уметь:  - выполнять легкоатлетиче­ские упражнения в метании и броске мяча;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками | Теку­щий | 20.09 |
| 9 | | Бро­ски и ловля набивного мяча в парах. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  -соблюдать правила взаимодействия с партнером | Теку­щий | 21.09 |
| 10 | | Мета­ние набивного мяча от плеча одной рукой. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и тем­пом;  -выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников | Теку­щий | 26.09 |
| **Кроссовая подготовка (9ч.)** | | | | | | |
| 11 | | Корректировка техники бега. | Изучение  нового  мате­риала | Уметь:  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег);  - технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием |  | 27.09 |
| 12 | | Бег до 3 мин. Игра. | Совершенствование | Уметь:  **-**выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 28.09 |
| 13 | | Бег до 4 мин. Эстафеты. | Совершенствование | Уметь:  **-**выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 3.10 |
| 14 | | Бег до 5 мин.  Эстафеты. | Совершенствование | Уметь:  -выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 4.10 |
| 15 | | Длительный бег Игра | Совершенствование | Уметь:  -распределять свои силы во время продолжительного бега;  выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 5.10 |
| 16 | | Длительный бег Игра | Совершенствование | Уметь:  -распределять свои силы во время продолжительного бега;  выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Текущий | 10.10 |
| 17 | | Длительный бег Игра | Совершенствование | Уметь:  - распределять свои силы во время продолжительного бега;  выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 11.10 |
| 18 | | Длительный бег Игра | Изуче­ние нового  мате­риала | Уметь:  **-**равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса | Теку­щий | 12.10 |
| 19 | | Длительный бег. Контроль. | Совершенствование | Уметь:  -равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса | Кон­троль  двига­тель­  ных  качеств  (6 – минутный бег) | 17.10 |
| **Подвижные игры (5ч.)** | | | | | | |
| 20 | | И.О.Т.на уро­ках с мячами. Передачи мяча в парах. | Комбинированный | Уметь:  - выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников;  -соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий | 18.10 |
| 21 | | Броски и ловля мяча через сетку. | Комбинированный | Уметь:  -технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку;  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 19.10 |
| 22 | | Бро­ски мяча через сетку из зоны подачи. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  - технически правильно вы­полнять броски мяча через сет­ку из зоны по­дачи | Теку­щий | 24.10 |
| 23 | | Пода­че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. | Комбинированный | Уметь:  -технически правильно вы­полнять подачу мяча через сет­ку двумя рука­ми из-за голо­вы;  -перемещаться по площадке по команде «переход» | Теку­щий | 25.10 |
| 24 | | Пода­ча мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | Комбинированный | Уметь:  - технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку;  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 26.10 |
|  | | . |  |  |  |  |
|  | | . |  |  |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | |
| **Гимнастика (18ч)** | | | | | | |
| 25(1) | | И.О.Т. на снарядах. О.Р.У.  Игра. | Комбинированный | Уметь:  - соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время физкультурных  занятий;  - выполнять упражнения с гимнастиче­скими палка­ми на месте  и в продвиже­нии | Теку­щий | 8.11 |
| 26(2) | | Подъем  тулови­ща за 30 секунд. Контроль. | Проверка и коррекция  знаний и уме­ний | Уметь:  - правильно выполнять пе­рестроения для развития  коор­динации дви­жений в раз­личных  ситуа­циях;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Кон­троль двига­тель­ных  Качеств (подъ­ем ту­лови­ща) | 9.11 |
| 27(3) | | Лаза­нье по гимна­стической стен­ке . Игра . | Комбинирован­ный | Уметь:  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Теку­щий | 14.11 |
| 28(4) | | Вис на гимнастической  стенке на вре­мя. Игра. | Комбинированный | Уметь:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться  достижения конечного результата | Теку­щий | 15.11 |
| 29(5) | | Подтягивания.  Контроль. Игра | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  - выполнять упражнения для развития силы и ловкости | Кон­троль двига­тель­ных ка­честв (подтягивание на  пе­рекла­дине) | 16.11 |
| 30(6) | | Вис углом на перекладине и гимнастиче­ской стенке. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -технически правильно вы­полнять подни­мание ног углом в висе на перекладине;  -соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 21.11 |
| 31(7) | | Упражнения  в равновесии. Игра. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | Теку­щий | 22.11 |
| 32(8) | | Упражнения в равновесии. Игра. | Комбинированный | Уметь:  - выполнять упражнения на бревне  (при­седания, пере­ходы в упор присев, в упор стоя на коле­нях) | Теку­щий | 23.11 |
| 33(9) | | Упражнения в равновесиях и упорах. | Комбинированный | Уметь:  - выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре (низ­кое бревно, гимнастическая скамейка);  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 28.11 |
| 34  (10) | | Упражнения с элементами акробатики. | Комбинированный | Уметь:  -технически правильно вы­полнять перека­ты в группи­ровке;  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 29.11 |
| 35  (11) | | Кувырок вперед круго­вая тренировка. | Комбинированный | Уметь:  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Теку­щий | 30.11 |
| 36  (12) | | «Стойка на  ло­патках».Игра | Комбинированный | Уметь:  -технически правильно вы­полнять «стой­ку на лопат­ках»;  -соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями | Теку­щий | 5.12 |
| 37  (13) | | Строевые упражнения.  «Мост». | Изучение нового  мате­риала | Уметь:  - выполнять организующие строевые команды и  при­емы;  - выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших  учени­ков | Теку­щий | 6.12 |
| 38  (14) | | Наклон  вперед из  поло­жения стоя. Контроль. | Комбинированный | Уметь:  - соблюдать правила пове­дения и предупреждения  травматизма во время вы­полнения упражнений круговой тре­нировки | Кон­троль двигательных  качеств (наклон  вперед из по­ложения  стоя) | 7.12 |
| 39  (15) | | Совершенство­вание кувырков вперед. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -самостоятель­но составлять комплекс упражнений физкультми­нутки;  -технике дви­жения рук и ног в кувырках | Теку­щий | 12.12 |
| 40  (16) | | Совершенство­вание кувырка вперед. | При­мене­ние знаний и  уме­ний | Уметь:  - самостоятель­но подбирать упражнения для развития гибкости;  - соблюдать правила пове­дения во время занятий физ­культурой | Теку­щий | 13.12 |
| 41  (17) | | Упражнения  с гимнастиче­  ским козлом. | Изуче­ние нового  мате­риала | Уметь:  - выполнять си­ловые упраж­нения с задан­ной дозировкой  нагрузки | Теку­щий | 14.12 |
| 42  (18) | | Совершенство­вание  упражне­ний акробатики | При­мене­ние знаний и  уме­ний | Уметь:  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  -контролиро­вать свои дей­ствия в игре и наблюдать за действиями других игроков | Теку­щий | 19.12 |
| **Подвижные игры (4ч.)** | | | | | | |
| 43  (19) | | Броски и ловля мяча через сетку. | Комбинированный | Уметь:  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  -выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков | Теку­щий | 20.12 |
| 44  (20) | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | Комбинированный | Уметь:  -грамотно ис­пользовать тех­нику метания мяча при  вы­полнении упражнений;  -соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 21.12 |
| 45  (21) | | Броски набивного мяча на дальность. Игра. | Комбинированный | Уметь:  -технически правильно выполнять бро­ски набивного мяча;  -соблюдать правила взаи­модействия с игроками |  | 26.12 |
| 46  (22) | | Броски набивного мяча из-за головы. Контроль . | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  - самостоятель­но подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набив­ного мяча из-за головы | Кон­троль двигательных  ка­честв (броски набив­ного мяча) | 27.12 |
| **3 четверть** | | | | | | |
| **Кроссовая подготовка (11ч.)** | | | | | | |
| 47 | | Равномерный бег. Игра. | Изуче­ние нового  мате­риала | Уметь:  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег);  -технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 11.01 |
| 48 | | Равномерный бег. Игра. | Совершенствование | Уметь:  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег);  -технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 16.01 |
| 49 | | Равномерный бег.  Круговые эстафеты. | Совершенствование | Уметь:  -выполнять игровые действия разной функциональной направленности;  -передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 17.01 |
| 50 | | Равномерный бег.  Круговые эстафеты. | Совершенствование | Уметь:  - выполнять игровые действия разной функциональной направленности;  -передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 18.01 |
| 51 | | Длительный бег.  Игра. | Совершенствование | Уметь:  -распределять свои силы во время продолжительного бега;  -выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 23.01 |
| 52 | | Длительный бег.  Игра. | Совершенствование | Уметь:  - распределять свои силы во время продолжительного бега;  -выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 24.01 |
| 53 | | Длительный бег.  Игра. | Совершенствование | Уметь:  -распределять свои силы во время продолжительного бега;  -выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 25.01 |
| 54 | | Длительный бег. Игра. | Изучение нового  мате­риала | Уметь:  - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;  - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса | Теку­щий | 30.01 |
| 55 | | Длительный бег. Игра. | Совершенствование | Уметь:  -равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;  -оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса | Теку­щий | 31.01 |
| 56 | | Длительный бег.  Игра. | Совершенствование | Уметь:  -выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);  - осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности (имитируемой) | Теку­щий | 1.02 |
| 57 | | Длительный бег.  Игра. | Совершенствование | Уметь:  -выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости);  -осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности (имитируемой) | Теку­щий | 6.02 |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (15 ч.)** | | | | | | |
| 58 | | И.О.Т. по баскетболу. Броски и ловля мяча.Игра. | Комбинированный | Уметь:  -технически правильно вы­полнять броски и ловлю мяча различными способами;  -выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников | Теку­щий | 7.02 |
| 59 | | Броски мяча одной рукой. Игра. | Комбинированный | Уметь:  -выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  -точно бросать мяч одной ру­кой и попадать в цель(круг) | Теку­щий | 8.02 |
| 60 | Упражнения с мячом у стены. Игра | | При­мене­ние знаний и  уме­ний | Уметь:  -грамотно ис­пользовать тех­нику броска и ловли мяча при  выполне­нии упражне­ний;  -соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 13.02 |
| 61 | Передачи и ловля мяча. Игра. | | Комбинированный | Уметь:  - выполнять передачу мяча различными способами | Теку­щий | 14.02 |
| 62 | Передачи и ловля мяча. Игра. | | Комбинированный | Уметь:  - выполнять ловлю мяча различными способами | Теку­щий | 15.02 |
| 63 | Ведение мяча в движении. Игра. | | Комбинированный | Уметь:  - выполнять ведение мяча различными способами | Теку­щий | 20.02 |
| 64 | Броски мяча в кольцо. Игра. | | При­мене­ние знаний и  уме­ний | Уметь:  - технически правильно  вы­полнять броски мяча в корзину после ведения;  -добиваться достижения конечного результата. | Теку­щий | 21.02 |
| 65 | Броски мяча в кольцо. Игра. | | Комбинированный | Уметь:  -выполнять упражнение по образцу учителя и пока­зу лучших  уче­ников;  -точно бросать мяч одной ру­кой и попадать в кольцо | Теку­щий | 22.02 |
| 66 | Упраж­нения с бас­кетбольным мячом. Игра. | | Комбинированный | Уметь:  - технически правильно выполнять  броски мяча в коль­цо разными способами;  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 27.02 |
| 67 | Веде­ние мяча.Игра. | | Комбинированный | Уметь:  - выполнять ведение мяча приставным шагом с оста­новкой  прыж­ком | Теку­щий | 28.02 |
| 68 | Ведение. Бросок в кольцо. Эстафеты. | | Комбинированный | Уметь:  - самостоятель­но определять расстояние до баскетболь­ного щита для остановки в два шага с  после­дующим  бро­ском. | Теку­щий | 01.03 |
| 69 | Ве­дение мяча. Эстафеты. | | Комбинированный | Уметь:  - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и  во­круг стоек в эстафетах | Теку­щий | 06.03 |
| 70 | Ведение, останов­ка,  пово­роты. Игра. | | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;  - соблюдать правила  взаи­модействия с игроками. | Теку­щий | 07.03 |
| 71 | Ведение мяча.  Игра. | | Комбинированный | Уметь:  -выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | Теку­щий | 13.03 |
| 72 | Правила спортивных игр. Эстафеты. | | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -давать харак­теристику, объ­яснять правила спортивных игр с мячом;  -соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями. | Теку­щий | 14.03 |
| **Лёгкая атлетика (4ч.)** | | | | | | |
| 73 | И.О.Т. по легкой атлетике. Прыжок в длину. | | Комбинированный | Уметь:  - технически правильно  вы­полнять разбег для прыжка в длину | Теку­щий | 15.03 |
| 74 | Прыжок в длину. Отталкивание. Игра. | | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:  -отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  -выполнять безопасное при­земление. | Теку­щий | 20.03 |
| 75 | | Прыжок в длину. Отталкивание. Игра. | Комбинированный | Уметь:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния и добивать­ся достижения конечного ре­зультата;  -соблюдать правила взаи­модействия  с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (пры­жок в длину  с раз­бега) | 21.03 |
| 76 | | Развитие  вы­носливости.  Эстафеты. | Комбинированный | Уметь:  - рас­пределять свои силы во время продолжитель­ного бега;  раз­вивать  -вынос­ливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека. | Теку­щий | 22.03 |
| **4 четверть** | | | | | | |
| **Подвижные игры (8 ч.)** | | | | | | |
| 77 | | Эстафеты «Веселые  стар­ты». | При­мене­ние знаний, умений | Уметь:  -самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками. | Теку­щий | 03.04 |
| 78 | | Эстафеты «Веселые  стар­ты». Игра. | При­мене­ние знаний, умений | Уметь:  -самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;  -соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 04.04 |
| 79 | | Эстафеты «Веселые  стар­ты».  Игра. | При­мене­ние знаний, умений | Уметь:  -самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;  -соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 05.04 |
| 80 | | Эстафеты с мячом.  Игра. | При­мене­ние  знаний, умений | Уметь:  -самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;  -соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 10.04 |
| 81 | | Броски и ловля мяча. Игра. | Комбинированный | Уметь:  - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | Теку­щий | 11.04 |
| 82 | | Бро­ски набивного  мяча.  Игра. | Изуче­ние  нового мате­риала | Уметь:  - выполнять броски набив­ного мяча из-за головы;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками. | Теку­щий | 12.04 |
| 83 | | Бро­ски набивного  мяча.  Игра. | Про­верка и кор­рекция знаний | Уметь:  - технически правильно  вы­полнять бросок набивного мяча из-за головы | Кон­троль за  разви­тием двига­тельных качеств (броски набивно­го мяча) | 17.04 |
| 84 | | Бросок малого мяча цель. Игра. | Про­верка и кор­рекция знаний,  уме­ний | Уметь:  - метать мяч в цель с пра­вильной поста­новкой руки | Кон­троль двига­тель­ных качеств (броски малого мяча) | 18.04 |
| **Лёгкая атлетика (13ч.)** | | | | | | |
| 85 | | Бег 30 метров. Игра. | Комбинированный | Уметь:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в беге на различные дистанции;  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий | 19.04 |
| 86 | | Бег 30 метров. Игра. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  - соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий легкоатлетическими упражнениями | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) | 24.04 |
| 87 | | Прыжок в длину с места. Игра. | Проверка, кор­рекция знаний  и уме­ний | Уметь:  -выполнять упражнения для оценки динамики  индивидуального развития основных физических качеств | Контроль двигательных  качеств (пры­жок в длину с места) | 25.04 |
| 88 | | И.О.Т. на спортивной площадке. Игра. | Комбинированный | Уметь:  - соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий | 26.04 |
| 89 | | Высокий  старт. Эстафеты. | Комбинированный | Уметь:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  -распределять свои силы во время бега с ускорением | Теку­щий | 03.05 |
| 90 | | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. | Ком­бини­рованный | Уметь:  - выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления. | Теку­щий | 08.05 |
| 92 | | Челночный бег. Эстафеты. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  -выполнять упражнения для развития пры­гучести, быст­роты, ловкости;  -выполнять прыжки, со­блюдая правила безопасного приземления. | Кон­троль двига­тель­ных качеств (чел­ночный бег) | 10.05 |
| 92 | | Бег 30 метров. Финиширование. Полоса препятствий. | Комбинированный | Уметь:  -выполнять бег на корот­кую дистанцию с учетом  финиширования;  -равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями | Теку­щий | 15.05 |
| 93 | | Бег на 30 метров. Учет. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  - выполнять бег на 30 метров, используя тех­нику  стартово­го ускорения и финиширо­вания | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) | 16.05 |
| 94 | | Бег до 1000 м.  Ме­тание мяча. | Комбинированный | Уметь:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния - медленный бег до 1000 м;  -выполнять метание тен­нисного мяча с правильной постановкой рук и ног | Теку­щий | 17.05 |
| 95 | | Метание. Игра. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:  -организовы­вать подвижные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств | 22.05 |
| 96 | | Медленный бег 5 минут. | Комбинированный | Уметь:  - равномерно распределять свои силы для завершения  пя­тиминутного бега;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса | Теку­щий | 23.05 |
| 97 | | Медленный бег до 1000 м.  Учет. Игра | Комбинированный | Уметь:  - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки | Теку­щий | 24.05 |