

РАССМОТРЕНА
МО МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
Протокол от «29» августа 2017 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
от «30» августа 2017 г. №222
Директор  Т.А. Башлыкова



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение - Займищенская средняя
общеобразовательная школа им. Ф.Г.Светика
г. Клинцы Брянской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

2017 - 2018 учебный год

Учитель: Носова Наталья Михайловна

**г.Клинцы
Брянской области**

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре

Учебник:

В.И.Лях «Физическая культура» Учебник 1-4. - М: Просвещение, 2011г

Цели и задачи курса:

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом 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, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование»** (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные

комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультурминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и акробатике, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделу «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе — 99 ч, во 2 - 4 классах по 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- 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, доброжелательно 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.

Метапредметные результаты

- 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;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).
- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программы учащиеся должны:

иметь представление:

- о возникновении физической культуры у древних людей, возникновении первых соревнований, о зарождении древних Олимпийских игр, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- измерять частоту сердечных сокращений.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6

Прыжок в длину с места, см	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Плавание	Проплывание отрезка 25 метров вольным стилем с оценкой техники плавания. Прыжок с бортика на глубокой части бассейна. Проплывание отрезка 12 метров кролем на спине, брассом с оценкой техники плавания.					

1класс (99ч)

Содержание курса

Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура. (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. (2ч)

История развития физической культуры и первых соревнований . Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа . Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью .

Физические упражнения. (6ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств . Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .

Способы физкультурной деятельности (9ч)

Самостоятельные занятия. (3ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.(утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (76ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (15ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (16ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(18ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (20ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения(Зч)

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 вперёд, 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, низкому гимнастическому бревну 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с 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; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча, 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); 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

2класс (102ч)

Содержание курса

Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура. (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. (2ч)

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. (6ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (9ч)

Самостоятельные занятия. (3ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (81ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (24ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(18ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (39ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

3 класс (102 часа)

Содержание курса

Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура. (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. (4ч)

История развития физической культуры и первых соревнований . Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа . Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью .

Физические упражнения. (4ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств . Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (9ч)

Самостоятельные занятия. (3ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.(утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (81ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (15ч)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(18ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (20ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения(3ч)

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 вперёд, 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, низкому гимнастическому бревну 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с 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; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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—2 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

4 класс (102 часа)

Содержание курса

Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура. (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. (4ч)

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. (4ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (9ч)

Самостоятельные занятия. (3ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (81ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (24ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(18ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (39ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФГОС: начальное общее образование /
<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959>
2. Примерные программы начального общего образования /
<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=531>
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /
<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=985>
4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе /
<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=450>
5. Планируемые результаты начального общего образования /
<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=957>
6. Ковалько В. И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2003. – 272 с
7. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическая культура учащихся 1-4 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 2012г.
8. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение»-2011 г.

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

№	Название темы раздела.	Количество часов	Планируемые результаты по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	<p>Ученик научится (узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • Выполнять упражнения для утренней зарядки; • Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; • Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; • Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»; • Анализировать ответы своих сверстников. • Составлять индивидуальный режим дня. • Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
2.	Легкая атлетика	24	<p>Ученик научится (узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; • Технике высокого старта; • Пробегать на скорость дистанцию 30м; • Выполнять челночный бег 3х10 м; • Выполнять метание как на дальность, так и на точность; • Технике прыжка в длину с места; • Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; • Бегать различные варианты эстафет; • Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; • Преодолевать полосу препятствий; • Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; • Пробегать 1 км. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; • Описывать технику прыжковых упражнений; • Осваивать технику прыжковых упражнений; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

			<ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; • Описывать технику бросков большого набивного мяча; • Осваивать технику бросков большого мяча; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; • Описывать технику метания малого мяча;.
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	39	<p>Ученик научится (узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения подвижных игр; • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; • Осваивать технические действия из спортивных игр; • Моделировать технические действия в игровой деятельности; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; • Использовать подвижные игры для активного отдыха.

4.	Гимнастика с элементами акробатики	21	<p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строиться в шеренгу и колонну; • Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • Выполнять наклон вперед из положения стоя; • Выполнять подъем туловища за 30с на скорость • Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет; • Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; • Выполнять вис на время; • Проходить станции круговой тренировки; • Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • Лазать по канату; • Выполнять висы не перекладине; • Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; • Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; • Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; • Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; • Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; • Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
5.	Лыжная подготовка	18	<p>Ученик научится (узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»

Ученик получит возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	Характеристика основной деятельности ученика	Методическое сопровождение	Дидактическое сопровождение
<p>Знания о физической культуре в процессе уроков</p> <p>Ученик научится(узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • Выполнять упражнения для утренней зарядки; • Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; • Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; • Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»; • Анализировать ответы своих сверстников. • Составлять индивидуальный режим дня. • Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 						
<p>Легкая атлетика – 12 ч.</p> <p>Ученик научится (узнает):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; • Технике высокого старта; • Пробегать на скорость дистанцию 30м; • Выполнять челночный бег 3х10 м; • Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; • Технике прыжка в длину с места; • Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; • Бегать различные варианты эстафет; • Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; • Преодолевать полосу препятствий; • Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; • Пробегать 1 км. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; • Описывать технику прыжковых упражнений; 						

- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

1	<p>Физическая культура. Из истории физической культуры. Физические упражнения. Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры и по легкой атлетике. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.</p>	1	<p>Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров</p>	92-106	
2	<p>Закрепление техники высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйсь!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин. Беседа« Олимпийские игры»</p>	1			
3	<p>Повторение техники высокого старта. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.</p>	1			
4	<p>Сдача контрольного норматива бег-30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 3мин.</p>	1			
5	<p>Челночный бег 3x10м на результат. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Повторение высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.</p>	1			
6	<p>Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Повторение прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.</p>	1			
7	<p>Сдача контрольного норматива в беге на 60 м. Повторение технику</p>	1			

		метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.			
8		Оценивание техники прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1		
9		Оценивание техники- прыжок в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Повторение метания мяча. Круговые эстафеты. Бег бмин.	1		
10		Сдача контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Повторение метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1		
11		Оценивание техники метания мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1		
12		Сдача контрольного норматива в беге на 1000м. Круговые эстафеты.	1		

Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 часов Ученик научится(узнает):

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Ученик получит возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

13-14	Сдача контрольного норматива наклон вперед сидя на полу. Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	128-136	
15	Закрепление техники ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
16	Повторение баскетбольных приемов. Эстафеты.	1			
17	Повторение передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
18	Обучение технике ведения мяча по прямой. Повторение передач и ловли мяча двумя руками. Игра «Перестрелка».	1			
19-20	Закрепление техники ведения мяча. Повторение передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	2			
21-22	Оценивание техники передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	2			
23-24	Повторение баскетбольных передач, ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Игра «Перестрелка».	2			
25	Повторение ловли и ведения мяча по прямой. Игра «Перестрелка».	1			
26-	Оценивание техники ведения мяча по	2			

27		прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».				
Гимнастика с основами акробатики 21 час						
Ученик научится (узнает): <ul style="list-style-type: none"> • Строиться в шеренгу и колонну; • Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • Выполнять наклон вперед из положения стоя; • Выполнять подъем туловища за 30с на скорость • Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет; • Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; • Выполнять вис на время; • Проходить станции круговой тренировки; • Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • Лазать по канату; • Выполнять висы на перекладине; • Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; • Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; • Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; • Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками. 						
Ученик получит возможность научиться: <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; • Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; • Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; <p style="text-align: center;">Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</p>						
28		Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Обучение технике кувырка вперед в группировке. Эстафеты.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные	107-127	
29		Обучение технике кувырка назад в группировке. Закрепление техники кувырка вперед в группировке Эстафеты	1			

		со скакалками.		положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 ⁰ , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов. Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола		
30		Обучение технике переката назад стойку на лопатках. Закрепление техники лазания по канату в три приема. Повторение техники кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1			
31		Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Повторение кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1			
32		Обучение технике выполнения «моста» с помощью и самостоятельно. Повторение кувырка назад, переката назад в стойку на лопатках, лазание по канату. Эстафеты.	1			
33		Выполнение на технику кувырка назад в группировке. Повторение «моста» с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	1			
34		Повторение техники выполнения «моста» и переката назад в стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1			
35		Выполнение на технику переката назад в стойку на лопатках. Повторение техники гимнастического «моста» и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1			
36		Выполнение на технику лазания по канату в три приема. Повторение акробатических упражнений. Игры с элементами акробатики.	1			
37		Обучение опорному прыжку на козла. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1			
38		Повторение опорных прыжков на козла и на стопку матов. Упражнения в равновесии с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90 ⁰ . Висы на перекладине.	1			
39		Повторение техники опорных прыжков,	1			

	упражнений в равновесии, висов. Эстафеты с набивными мячами.				
40	Обучение технике виса прогнувшись на гимнастической стенке. Повторение висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1			
41	Повторение техники виса прогнувшись, опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
42	Выполнение на технику опорного прыжка на козла. Повторение висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
43	Повторение техники виса прогнувшись на гимнастической стенке, опорного прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
44	Повторение виса прогнувшись, опорного прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
45	Сдача контрольного норматива - подтягивания на перекладине. Повторение техники опорных прыжков. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
46	Повторение техники опорных прыжков. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
47	Повторение техники опорных прыжков. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			
48	Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Эстафеты с различными предметами.	1			
Лыжные гонки 18 часов					
Ученик научится (узнает):					
<ul style="list-style-type: none"> • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; 					

- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»

Ученик получит возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

49	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.	143-153	
50	Строевые упражнения с лыжами. Обучение поворотам на месте с лыжами.	1			
51	Повторение попеременного двухшажного хода. Повторение строевых упражнений с лыжами	1			
52	Повторение попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
53	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
54	Повторение поворотов на месте на лыжах. Эстафеты на лыжах	1			
55	Повторение поворотов на месте на лыжах	1			
56	Повторение поворотов на месте на лыжах. Прохождение дистанции 2км	1			

57	Повороты на месте с лыжами. Подвижные игры на лыжах	1		
58	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1		
59	Выполнение одновременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
60	Обучение спуску со склона в средней стойке.	1		
61	Повторение техники спуска со склона в средней стойке.	1		
62	Обучение подъему на склон «полу-елочкой». Встречные эстафеты без лыжных палок.	1		
63	Повторение техники подъема на склон «полу-елочкой».	1		
64	Выполнение спуска со склона в средней стойке и подъема на склон «полу-елочкой» на технику. П/и	1		
65	Обучение торможения «плугом». Прохождение дистанции 3км на лыжах.	1		
66	Повторение торможения «плугом». Лыжная гонка 1км на время.	1		

**Подвижные и спортивные игры
Игры с элементами баскетбола – 12 ч.**

Ученик научится(узнает):

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Ученик получит возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

<ul style="list-style-type: none"> • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; • Осваивать технические действия из спортивных игр; • Моделировать технические действия в игровой деятельности; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; • Использовать подвижные игры для активного отдыха. 						
67		Инструктаж по охране труда на уроках по подвижным играм с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм	151	
68		Повторение техники ведения мяча. Развитие координации.	1			
69		Повторение техники ведения мяча. Подвижные игры с элементами ведения мяча.	1			
70		Обучение технике ловли и передачи мяча. Правила и организация игры в баскетбол.	1			
71		Повторение ловли и передачи мяча. Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1			
72		Обучение технике броску мяча. Терминология баскетбола. Повторение броска мяча. Игра «Охотники и утки». Обучение технике броска в кольцо одной рукой от плеча.	1			
73		Повторение технике броска в кольцо одной рукой от плеча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
74		Обучение технике ведению и броску мяча. Подвижные игры с элементами	1			

		баскетбола.				
75		Повторение ведения и броска мяча. Подвижная игра «Перестрелка»	1			
76		Повторение техники бросков в кольцо. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Перестрелка»	1			
77		Сдача контрольного норматива - Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Перестрелка»	1			
78		Сдача контрольного норматива - подтягивание на перекладине. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1			
Подвижные и спортивные игры игры с элементами волейбола - 11 часов						
79		Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Терминология волейбола.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм	128-134	
80		Обучение приему и передачи мяча. Игры и игровые задания.	1			
81		Повторение стоек и перемещений волейболиста. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1			
82		Повторение приема и передач мяча в волейболе. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1			
83		Выполнение комбинации из освоенных элементов передвижений в волейболе, приема и передач мяча на технику.	1			
84		Обучение нижней прямой подаче. Правила и организация игры в волейбол.	1			
85		Повторение техники нижней подачи. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.	1			
86		Повторение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1			

		Подвижные игры с элементами волейбола.				
87		Повторение техники приемов и передач. Эстафеты с элементами волейбола.	1			
88		Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами волейбола.	1			
89		Выполнение нижней прямой подачи на технику. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
Легкая атлетика 13 часов						
90		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Повторение высокого старта.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений;	92-106	
91		Повторение эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафеты.	1			
92		Повторение спринтерского бега. Старты из разных исходных положений. Встречная эстафеты.	1			
93		Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета. Встречная эстафета.	1			
94		Высокий старт и бег с ускорением. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Подвижная игра «Салки».	1			
95		Беговые эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Салки»	1			
96		Выполнение контрольного норматива бег 60м на результат. Подвижная игра «Салки».	1			
97		Обучение прыжку в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Подвижная игра «Салки».	1			154-158
98		Обучение метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Правила	1			

		соревнований в метаниях. Игра «Метко в цель».				
99		Повторение прыжка в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Метко в цель».	1			
100		Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры с прыжками и метанием.	1			
101		Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Беговые эстафеты	1			
102		Выполнение метания теннисного мяча на дальность на технику. Развитие двигательных качеств в подвижных играх.	1			