Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Краснокаменская средняя общеобразовательная школа №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «**Рассмотрено**» на заседании  МО учителей физической культуры  Руководитель МО  Дьяченко А.С  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «**Согласовано**»  Заместитель директора  УВР  Орлова О.И.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «**Утверждаю**»  Директор МБОУ  Краснокаменской СОШ№4  Каминская И.В  Приказ №\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. |

**Рабочая программа**

По предмету: *Физическая культура*

Класс: 3

Учитель: *Дьяченко Дина Константиновна*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича 1-11 классы, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, на основании положения Краснокаменской СОШ №4 о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС.

Срок реализации программы : 2014-2015 учебный год.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Цели курса:**

* формирование разносторонне развитой личности;
* способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
* оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

**Задачи курса:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как легкая атлетика, кроссовая подготовка и гимнастика , а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета, 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.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется направленностью:***— на реализацию ***принципа вариативности***, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;— на реализацию ***принципа достаточности и сообразности***, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;— на соблюдение ***дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к*** ***сложному»***, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;— на ***достижение межпредметных связей***, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;— на ***усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч**,** во 2 классе — 102 ч, **в 3 классе— 102 ч**, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён 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».

**Ценностные ориентиры**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты изучения курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
| •формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  • 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. | • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  • готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;  • овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | • 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). |

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** 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.

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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**

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* Разновидности ходьбы. Бег с ускорением,с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 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;.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка.*** Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

*Опорный прыжок:* Перелезание через коня

*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.

***Подвижные и спортивные игры.***

Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

*Подвижные игры на основе баскетбола:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; бросок мяча снизу на месте ;ловля мяча.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел учебного курса | Количество часов |
| Раздел 1. Легкая атлетика | 21 |
| Раздел 2. Кроссовая подготовка | 21 |
| Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Раздел 4. Подвижные игры | 18 |
| Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |

**Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих 3 класс**

**Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий,прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

*В метаниях на дальность и на меткость:*метать малый мяч на дальность; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:*ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.

*В подвижных играх:*уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение броски.

**Физическая подготовленность***:*показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | |
|  | высокий | Средний | низкий | | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | | 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 |

Уровень физической подготовленности

**Тематическое планирование по физической культуре**

**3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Виды деятельности учащихся** | | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | | | |
| **План** | | | | | | | | **Факт** | | | | | |
| **Легкая атлетика (11ч)**  **Ходьба и бег (5ч)** | | | | **3а** | | | **3б** | | | | | |  | |  | | | |
| 1 | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м).* Развитие скоростных качеств. | | 03.09 | | 05.09 | | | | | |  | |  | | | |
| 2-3 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | | 04.09  08.09 | | 08.09  09.09 | | | | | |  | |  | | | |
| 4 | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих». | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60м).* | | 09.09 | | 12.09 | | | | | |  | |  | | | |
| 5 | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие  скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | Усваивают основные понятия и термины в беге. | | 11.09 | | 15.09 | | | | | |  | |  | | | |
| **Прыжки (3ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | | 15.09 | 16.09 | | | | | |  | |  | | | |
| 7 | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | | 16.09 | 19.09 | | | | | | |  | | | |  | |
| 8 | 1 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие  скоростно-силовых качеств. Правила  соревнований в беге, прыжках | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | | 18.09 | 22.09 | | | | | | |  | |  | | | |
| **Метание (3ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | | 22.09 | | | 23.09 | | | | |  | |  | | | |
| 10 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Знакомство с метанием малого мяча на дальность. Освоение правил выполнения. | | 23.09 | | | 26.09 | | | | |  | |  | | | |
| 11 | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | 25.09 | | | 29.09 | | | | |  | |  | | | |
| **Кроссовая подготовка (14ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-13 | 2 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | | 29.09  30.09 | | | | | 30.09  03.10 | | |  | | |  | | |
| 14 | 1 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. | | 02.10 | | | | | 06.10 | | |  | | |  | | |
| 15 | 1 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | 06.10 | | | | | | 07.10 | |  | |  | | | |
| 16 | 1 | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Два Мороза». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | 07.10 | | | | | | 10.10 | |  | |  | | | |
| 17 | 1 | Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Два Мороза». Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий.  Развитие выносливости. | Выбирать индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний | | 09.10 | | | | | | 13.10 | |  | |  | | | |
| 18-19 | 2 | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | Выбирать индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. | | 13.10  14.10 | | | | | | 14.10, 17.10 | |  | |  | | | |
| 20 | 1 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | | 16.10 | | | | | | 20.10 | |  | |  | | | |
| 21-22-23 | 3 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».  Развитие выносливости. | Выбирать индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. | | 20.10  21.10, 23.10 | | | | | | 21.10, 24.10, 27.10 | |  | |  | | | |
| 24 | 1 | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег –  100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | | 27.10 | | | | | | 28.10 | |  | |  | | | |
| 25 | 1 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Выбирать индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. | | 28.10 | | | | | | 31.10 | |  | |  | | | |
| **Гимнастика (18ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 1 | Инструктаж по ТБ .Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | 30.10 | | | 10.11 | | | | |  | |  | | |
| 27 | 1 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | 10.11 | | | 11.11 | | | | |  | |  | | |
| 28-29 | 2 | Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками  за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | | 11.11  13.11 | | | 14.11, 17.11 | | | | |  | |  | | |
| 30-31 | 2 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | | 17.11  18.11 | | | 18.11, 21.11 | | | | |  | |  | | |
| 32 | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | | 20.11 | | | 24.11 | | | | |  | |  | | |
| 33 | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | 24.11 | | | 25.11 | | | | |  | |  | | |
| 34-35 | 2 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | | 25.11  27.11 | | | 28.11, 01.12 | | | | |  | |  | | |
| 36-37 | 2 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | | 01.12  02.12 | | | | 02.12, 05.12 | | | |  |  | | | |
| 38 | 1 | Передвижение по диагонали,  противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». | Уметь выполнять упражнения в равновесии. | | 04.12 | | | | 08.12 | | | |  |  | | | |
| 39-40 | 2 | Передвижение по диагонали,  противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие  координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения в равновесии.  Соблюдать правила техники безопасности. | | 08.12  09.12 | | | | 09.12, 12.12 | | | |  |  | | | |
| 41-42 | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». | Освоить технику лазания по наклонной скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по наклонной скамье.. | | 11.12  15.12 | | | | 15.12, 16.12 | | | |  |  | | | |
| 43 | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | Освоить технику лазания по наклонной скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по наклонной скамье.. | | 16.12 | | | | 19.12 | | | |  |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры (18ч)** | | | | | | | |
| 44-45 | 2 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. | 18.12  22.12 | 22.12  23.12 |  |  |
| 46-47 | 2 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | 23.12  25.12 | 26.12  29.12 |  |  |
| 48 | 1 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых  способностей. | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. | 29.12 | 30.12 |  |  |
| 49-50 | 2 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. | 30.12  12.01 | 12.01  13.01 |  |  |
| 51-52-53 | 3 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | 13.01  15.01,19.01 | 16.01, 19.01  20.01 |  |  |
| 54-55 | 2 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 20.01  22.01 | 23.01  26.01 |  |  |
| 56-57 | 2 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. | 26.01  27.01 | 27.01  30.01 |  |  |
| 58-59 | 2 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. | 29.01  02.02 | 02.02  03.02 |  |  |
| 60-61 | 2 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | 03.02  05.02 | 06.02  09.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | |  | | | | |
| 62-63 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 09.02  10.02 | 10.02,  13.02 | |  |  |
| 64-65 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. | 12.02  16.02 | 16.02,  17.02 | |  |  |
| 66-67 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 17.02  19.02 | 20.02,  24.02 | |  |  |
| 68-69 | 2 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 24.02  26.02 | 27.02  02.03 | |  |  |
| 70 | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 02.03 | 03.03 | |  |  |
| 71-72-73 | 3 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 03.03,  05.03, 10.03 | 06.03  10.03, 13.03 | |  |  |
| 74-75 | 2 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 12.03  16.03 | | 16.03  17.03 |  |  |
| 76-77-78 | 3 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности | 17.03, 19.03  30.03 | | 20.03  30.03, 31.03 |  |  |
| 79-80 | 2 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 31.03  02.04 | | 03.04  06.04 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 06.04 | 07.04 |  |  |
| 82 | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 07.04 | 10.04 |  |  |
| 83 | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 09.04 | 13.04 |  |  |
| 84 | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | 13.04 | 14.04 |  |  |
| 85 | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 14.04 | 17.04 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| 86 | 1 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятст- вий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | 16.04 | 20.04 |  |  |
| 87 | 1 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега. | 20.04 | 21.04 |  |  |
| 88 | 1 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Осваивать технику бега различными способами. | 21.04 | 24.04 |  |  |
| 89 | 1 | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега. | 23.04 | 27.07 |  |  |
| 90 | 1 | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | 27.04 | 28.08 |  |  |
| 91 | 1 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | 28.04 | 05.05 |  |  |
| 92 | 1 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 30.04 | 08.05 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| 93 | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые  медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м).* | 05.05 | 12.05 |  |  |
| 94-95 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с  максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». | Демонстрировать вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | 07.05  12.05 | 15.05  18.05 |  |  |
| 96 | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие  скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м).* | 14.05 | 19.05 |  |  |
| 97-98 | 2 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок  в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | 18.05  19.05 | 22.05  23.05 |  |  |
| 99 | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | 21.05 | 25.05 |  |  |
| 100 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. | 25.05 | 26.05 |  |  |
| 101 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | 26.05 | 29.05 |  |  |
| 102 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 28.05 | 30.05 |  |  |