Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Греково-Степановская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического  совета «\_\_\_» 08.2012 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Алексеева  «\_\_\_» 08. 2012г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор \_\_\_\_\_\_\_Е.Г.Пащенко  Приказ №\_\_\_ от\_\_\_ 08.2012 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 3 класса**

**Составитель: Биганашвили Г.Н.**

**2012 -2013**

**Содержание**

Пояснительная записка

Содержание программного материала

Требования к уровню подготовки учащихся

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Перечень учебно – методического обеспечения

Календарно – тематическое планирование

Контрольные материалы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г., в соответствии с требованиями:

* Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СаНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* приказа №610 от 14.07.2001г. Министерства образования Ростовской области «Примерное региональное положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей)
* Приказа Министерства Образования и науки Российский Федерации от 24.12.2009 г.№ 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Программа рассчитана: ***на 102 часа***, в учебном плане МБОУ Греково-Степановская СОШ на физическую культуру в 3  классе отводится3 часа в неделю. Данный объем учебной нагрузки соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений РФ, утвержденному приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.20

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В содержание программного материала включен модуль «Сочи 2014» - 3ч.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:

- бег

- прыжки

- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Олимпийские игры Сочи -2014.

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

***Учащиеся должны знать*:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

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 терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

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;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

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*:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* 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; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; 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 в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*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; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*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 в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

***Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:***соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во  часов |
|  |
| 1 | ***Базовая часть*** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе каждого урока |
| 1.2 | Подвижные игры | **18** |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | **21** |  |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | **21** |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **24** |  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | **24** |
|  | ИТОГО: | **102** |

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в 1 четверти –24

Количество часов во 2 четверти 24

Количество часов в 3 четверти – 30

Количество часов в 4 четверти – 24

Распределение времени на прохождение базовой части программного материала составлено в соответствии с программой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание учебного материала** | Кол-во часов |
| **1.**  **2**. | **Укрепление здоровья и личная гигиена.**  *Знания о физической культуре:*  *- модуль «Сочи 2014»*  - правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требование к одежде и обуви;  - закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения;  - Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки  *Деятельность оздоровительной направленности:*  - составление комплексов упражнений физкультминуток;  - составление комплексов упражнений физкультпауз;  - подвижные игры, подготовка мест для игр, подбор инвентаря.  *Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:*  - комплекс ОРУ на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;  - комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий;  - комплекс ОРУ на координацию движений;  - комплекс ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости.  **Физическое развитие и физическая подготовка.**  *Знания о физической подготовке:*  - общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела;  - правила измерения силы, гибкости и координации  *Способы деятельности с общеразвивающей направленностью:*  - изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу, по количеству повторений);  - наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки  *Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.*  **Акробатические упражнения с элементами гимнастики:**  - строевые упражнения;  - акробатические комбинации;  - ритмическая гимнастика;  - разновидность простых висов и махов;  - комбинации на напольном гимнастическом бревне;  - опорные прыжки.  **Легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка:**  - ходьба, бег, прыжки разными способами, с разной амплитудой, траекторией и направлением движений;  - преодоление малых препятствий прыжком, запрыгивание, перелезание, переползание;  - лазание по гимнастической стенке;  - лазание по гимнастическому канату;  - преодоление полосы препятствий разными способами передвижения.  - прыжки в высоту способом «ножницы»;  - прыжки в длину с места и «согнув ноги»;  - бег с высокого старта на 30 м;  - бег на 1000 м;  - метание малого мяча с места и разбега на дальность и в цел  **Подвижные игры и РНК:**  - подвижные игры с элементами гимнастики;  - подвижные игры с элементами акробатики;  - подвижные игры с элементами легкой атлетики;  - простейшие технические действия из спортивных игр (футбол, баскетбол);  - эстафеты;  - РНК. | **15**  7  3  5  **87**  2  3  19  24  21  18 |

**Перечень учебно – методического обеспечения**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  п/п | Дата | Разделы содержательных линий | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания  Формы контроля | Требования к уровню подготовки обучающихся | Д/з |
| 1 | 3.09 | Знания о физической культуре | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики | 1 | Изучение нового материала (теория) | Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | Знать правила техники безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Знать требования к одежде и обуви на улице и в зале. | Повторить правила по ТБ |
| 2 | 5.09 | Деятельность оздоровительной направленности | Подвижные игры (названия и правила) | 1 | Формирование новых ЗУН | Проведение подвижных игр:  «Поезд», «Самолет». Разновидности ходьбы, бега и прыжков разными способами. Совершенствовать технику бега 30 м с высокого старта. Круговая эстафета с этапами до 20 м. Медленный бег до 2 мин. | Знать названия и правила подвижных игр, и уметь проводить подвижные игры. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. | Вспомнить игры изученные в 3классе |
| 3 | 7.09 | Подвижные игры (подготовка мест для игр, подбор инвентаря) | 1 | Формирование новых ЗУН | Подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Закрепить технику бега на 30 м с высокого старта. Учить технике разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «»Меткий снайпер». | Уметь подбирать инвентарь и оборудование. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. Знать названия и правила подвижных игр. | Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики |
| 4 |  | Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью | Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 4 мин. ОРУ в движении. Подвижные игры: «Поймай комара», «Скакуны», «Мяч в кругу» и др. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и равновесии. | Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики |
|  | 5 |  |  | Легкоатлетические упражнения .Метание малого мяча. | 1 | Формирование новых ЗУН | Учет по бегу на 30 м (КДП). Закрепить технику разбега в прыжках в длину. Учить технике метания малого мяча с места на дальность. Медленный бег до 4 мин. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Фигуры», «Смелые верхолазы». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, метании и прыжках. Знать названия и правила подвижных игр, и уметь проводить подвижные игры | Равномерный бег |
| 6 | 14.09 | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча. | 1 | Закрепление и развитие знаний, умений, навыков. | Совершенствовать технику разбега в прыжках в длину. Закрепить технику метания малого мяча с места на дальность. Медленный бег до 5 мин. Подвижные игры: «Парашютисты», «Цепочка», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, метании и прыжках. Знать названия и правила подвижных игр, и уметь проводить подвижные игры. | Упражн. в метании мяча в цель |
| 7 | 17.09 | Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 6 мин. ОРУ в парах. Подвижные игры: «Летчики», «Наступление», «Скакуны» и др. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. | Упр-е в прыжках в длину с места |
| 8 | 19.09 | Легкоатлетические упражнения. Техника разбега прыжка в длину. | 1 | Закрепление и развитие знаний, умений, навыков. | Принять на оценку технику разбега прыжка в длину. Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность в парах. Медленный бег до 6 мин. Подвижные игры: «Меткий снайпер», «Ручеек». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, метании и прыжках. Знать названия и правила подвижных игр, и уметь проводить подвижные игры. | Упр-е в прыжках в длину с места |
| 9 | 21.09 | Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 7 мин. ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Ястребы и утки», «Переправа», «Разойдись, не упади» и др. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, равновесии и прыжках. | ОРУ в равновесии. |
| 10 | 24.09 | Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с этапом до 30м. | 1 | Закрепление и развитие знаний, умений, навыков. | Принять на оценку технику метания малого мяча с места на дальность. Медленный бег до 7 мин. Эстафеты с этапом до 30 м. Подвижная игра «Удочка». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, метании и прыжках. Знать названия и правила подвижных игр | ОРУ в равновесии. |
| 11 | 26.09 | Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 8 мин. ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Парашютисты», «Коршун и наседка» и др. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, метании и прыжках. | Равномерный бег |
| 12 | 28.09 |  | Легкоатлетические упражнения. Бег 1000м. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Принять на результат бег на 1000 м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры по выбору. | Уметь правильно выполнять основные движения в беге. | Равномерный бег |
|  | 13 | 1.10 | Знания о физической подготовке | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Общие представления о физическом развитии человека | 1 | Изучение нового материала (теория) | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. | Знать правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Знать правила измерения роста и веса | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 14 | 3.10 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | Комплекс ОРУ на укрепление опорно-двигательного аппарата. | 1 | Формирование новых ЗУН | Комплекс ОРУ на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Разновидности ходьбы и бега с изменением направления движения. Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом. Эстафеты со скакалкой. Медленный бег до 3 мин. Тест: прыжок в длину с места. | Знать комплекс ОРУ на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | Комплекс ОРУ на укрепление мышц |
| 15 | 5.10 | Комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий | 1 | Формирование новых ЗУН | Комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий. Совершенствовать технику метания набивного мяча (1 кг) из положения, сидя из-за головы. Совершенствовать технику метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 3 мин. Тест: челночный бег 3х10 м. | Знать комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий. Уметь метать мяч в вертикальную цель. | Комплекс ОРУ на укрепление мышц |
| 16 | 8.10 | Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | ОРУ с предметами. Медленный бег до 3 мин. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Раки». | Уметь преодолевать полосу препятствий различными способами | ОРУ с предметами |
| 17 | 10.10 | Легкоатлетические Упражнения. Метание набивного мяча. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Закрепить технику метания набивного мяча из-за головы из положения сидя. Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствовать технику бросков и ловли большого резинового мяча на месте. Медленный бег до 4 мин. Игра «Поймай комара». Тест: пресс | Уметь выполнять метание набивного мяча, из положения сидя, метать мяч в вертикальную цель. | ОРУ с предметами |
| 18 | 12.10 | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Принять на оценку технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствовать технику метания набивного мяча из-за головы из положения сидя. Закрепить технику бросков и ловли большого резинового мяча на месте. Медленный бег до 5 мин. Игра «Кого назвали – тот ловит мяч». Тест: подтягивание. | Уметь выполнять метание набивного мяча, из положения сидя, метать мяч в вертикальную цель, ловить и бросать большой резиновый мяч. | Упражн. в метании мяча в цель |
| 19 | 15.10 | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | ОРУ с предметами. Медленный бег до 5 мин. Работа по станциям (по методу круговой тренировки). Подвижные игры: «Вперед - назад», «Назад по колонне и по кругу». | Уметь работать по методу круговой тренировки. | ОРУ с предметами |
| 20 | 17.10 | Преодоление полосы препятствий.  Тест: гибкость. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Принять на оценку технику метания набивного мяча из-за головы из положения сидя. Совершенствовать технику бросков и ловли большого резинового мяча на месте. Медленный бег до 5 мин. Тест: гибкость. Преодоление полосы препятствий. | Уметь выполнять метание набивного мяча, из положения сидя, ловить и бросать большой резиновый мяч. Преодолевать полосу препятствий. | ОРУ с предметами |
| 21 | 19.10 | ОРУ с флажками. Медленный бег до 6 мин. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | ОРУ с флажками. Медленный бег до 6 мин. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Подвижные игры-эстафеты: «Бабочка», «Челнок», «С булавами». | Уметь преодолевать полосу препятствий различными способами | Равномерный бег |
| 22 | 22.10 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Принять на оценку технику бросков и ловли большого резинового мяча на месте. Тест: шестиминутный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики по выбору: «Мяч в кругу», «Меткий снайпер». | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 23 | 24.10 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Простейшие технические действия из спортивных игр. Подвижные игры по выбору: «Послушный мяч», «Назвал-лови», «Быстро из круга» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 24 | 26.10 | Подвижные игры с элементами РНК. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с комочками. Подвижные игры-эстафеты: «Нуэра-нуэра (веревочка)», «Медведь Тала», эстафета «Гонка оленьих упряжек». | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | Упражнения на снятие усталости |
| 25 | 7.11 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Простейшие технические действия из спортивных игр. Подвижные игры по выбору: «Кузнечики», «Сильный удар», «Передача мячей в колонне», «Мяч на полу». Преодоление полосы препятствий. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | Упражнения на снятие усталости |
| 26 | 9.11 | Подвижные игры с элементами РНК. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ со скакалками. Подвижные игры-эстафеты: «Бездомный заяц», «Метание в движущуюся цель», эстафета «Гонка оленьих упряжек». | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | ОРУ со скакалкой |
| 27 | 12.11 | Знания о физической подготовке. | Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации | 1 | Формирование новых ЗУН | Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Эстафеты и подвижные игры по выбору детей: «Не задень», «По тропинке», «Кто тише». | Знать правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. | ОРУ со скакалкой |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 28 | 14.11 | Знания о физической культуре | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики | 1 | Изучение нового материала (теория). | Правила поведения в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | Знать правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Знать требования к одежде и обуви в зале. | Упражнения на снятие усталости |
| 29 | 16.11 | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | Составление и выполнение комплекса ОРУ на координацию движений | 1 | Формирование новых ЗУН | Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений. Строевая подготовка: «На первый-второй - рассчитайсь!» Совершенствовать технику лазания по наклонной скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях и лежа на животе (подтягиваясь руками). Провести игру-эстафету с элементами гимнастики. | Уметь составлять и выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений. | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 30 | 19.11 | Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью. | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Бег, ходьба, прыжки разными способами (разная амплитуда, траектория и направление). Строевые упражнения: «На первый-второй - рассчитайсь!». Совершенствовать технику лазания по наклонной скамейке. Совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке, перелезанию через бревно (высота 60 см) и ходьбе по рейке гимнастической скамейки. Провести игры-эстафеты со скакалками | Уметь выполнять разновидности бега, ходьбы, прыжков. Уметь выполнять размыкание, смыкание и лазание по наклонной скамейке. | Комплекс упражнений на развитие координации |
| 31 | 21.11 | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 3 мин. ОРУ с палками. Работа по станциям (по методу круговой тренировки). Эстафеты: «Через обруч к флажку», «Смелые верхолазы», «Переноска тяжестей (набивные мячи до 1 кг)». | Уметь выполнять разновидности бега, ходьбы. Уметь работать по методу круговой тренировки. | ОРУ с палками |
|  | 32 | 23.11 |  | Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке и по гимнастической стенке. | 1 | Формирование новых ЗУН | Строевые упражнения: построение в две шеренги. Совершенствовать лазание по наклонной скамейке и лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать технику лазания по канату (захват гимнастической палки ногами). Преодоление полосы препятствий разными способами передвижения. | Уметь выполнять размыкание, смыкание и лазание по наклонной скамейке, лазание по гимнастической стенке. | Строевые упражнения. |
|  | **33** | 26.11 |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 | Формирование новых ЗУН | Строевые упражнения; построение в две шеренги. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке и лазание по канату. Совершенствовать упражнения на бревне: ходьба с перешагиванием набивных мячей (равновесие). Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Провести игру-эстафету с набивными мячами. | Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке и по канату. | Упр-е в выполнениикувырка вперед в группировке |
| **34** | 28.11 | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 4 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Подвижные игры-эстафеты: «Обезьянка», «По тропинке». | Уметь выполнять разновидности бега, ходьбы. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. | Упр-е в выполнениикувырка вперед в группировке |
| 35 | 30.11 | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 | Формирование новых ЗУН | Совершенствовать лазание по канату. Совершенствовать упражнения на бревне: ходьба с перешагиванием набивных мячей (равновесие). Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Учить стойке на лопатках. Игра-эстафета с лазанием и перелезанием. | Уметь выполнять лазание по канату, равновесие в ходьбе по бревну, кувырок вперед в группировке. | Стойка на лопатках. |
| 36 | 3.12 | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Принять на оценку лазание по канату. Совершенствовать равновесие в ходьбе по бревну, технику выполнения 2-3кувырков вперед в группировке. Закрепить стойку на лопатках. Игра-эстафета с элементами акробатики. | Уметь выполнять лазание по канату, равновесие в ходьбе по бревну, кувырок вперед в группировке | Стойка на лопатках |
| 37 | 5.12 | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с набивными мячами. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Подвижные игры-эстафеты: «Деревья качаются», «Шире круг». Принять на оценку сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Уметь выполнять разновидности бега, ходьбы. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. | ОРУ с набивными мячами |
| 38 | 7.12 | Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Принять на оценку: равновесие в ходьбе по бревну и технику выполнения кувырка вперед в группировке. Учить акробатическому упражнению – «мост» из положения лежа на спине. Совершенствовать стойку на лопатках. Игра-эстафета со скакалками. | Уметь выполнять лазание по канату, равновесие в ходьбе по бревну, кувырок вперед в группировке, стойку на лопатках. | комплекс упражнений с гимнастич.палкой |
|  | 39 | 10.12 |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 | Формирование новых ЗУН | Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две. Разучить комплекс упражнений с малыми мячами. Совершенствовать лазание по канату. Совершенствовать акробатическое упражнение – «мост» из положения лежа на спине. Принять на оценку стойку на лопатках. Провести игру «Белые медведи». | Уметь выполнять лазание по канату, стойку на лопатках. | комплекс упражнений с гимнастич.палкой |
| 40 | 12.12 | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 6 мин. ОРУ на гимнастических скамейках. Подвижные игры с разновидностями висов и упоров: «Выше ноги от земли», «Дуэт», «Кто дольше провесит» и др. | Уметь выполнять разновидности висов и упоров в подвижных играх. | Равномерный бег |
| 41 | 14.12 | Перестроение из одной шеренги в две. Разучить акробатическое соединение | 1 | Формирование новых ЗУН | Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две. Разучить акробатическое соединение: «Ласточка», кувырок вперед в группировке, перекат назад, стойка на лопатках прогнувшись, «мост» из положения лежа, кувырок в сторону в группировке. Совершенствовать лазание по канату. Провести игры: «Два мороза», «Волк во рву». | Уметь выполнять лазание по канату, акробатическое соединение. | «мост» из положения лежа, |
| 42 | 17.12 | Прохождение полосы препятствий с гимнастическими элементами. | 1 | Формирование новых ЗУН | Совершенствовать повороты на месте. Провести ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепить технику акробатического соединения. Учить висам стоя и лежа, упорам на руках на бревне. Прохождение полосы препятствий с гимнастическими элементами. | Уметь выполнять акробатическое соединение, полосу препятствия. | «мост» из положения лежа, |
| 43 | 19.12 | Сочи 2014. История зимних олимпийских игр. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН |  |  | Рисунок любой эмблемы |
| 44 | 21.12 | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 1 | Формирование новых ЗУН | Провести комплекс упражнений ритмической гимнастики. Учить технике опорного прыжка. Закрепить висы, стоя и лежа, упоры на руках на бревне. Совершенствовать лазание по канату. Игры: «Белки и лиса», «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять висы, стоя и лежа, упоры на руках на бревне. | ОРУ на формирование правильной осанки |
| **45** | 24.12 | Подвижные игры с элементами акробатики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 6 мин. ОРУ на формирование правильной осанки. Закрепить технику опорного прыжка на стопку матов. Подвижные игры-эстафеты с обручем и скакалкой, на гимнастической скамейке. | Уметь выполнять прыжки на стопку матов. Знать и уметь выполнять элементы акробатики. | ОРУ на формирование осанки |
| 46 | 26.12 |  | Подвижные игры с элементами акробатики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Комплекс упражнений с обручами. Провести игру - соревнования с элементами акробатики (группировка в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты назад вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках). | Знать и уметь выполнять элементы акробатики. | выполнять элементы акробатики |
| 47 | 28.12 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 6 мин. ОРУ с палками. Подвижные игры и эстафеты: «Бег с палками», «Чахкли», ««Нуэра-нуэра (веревочка)» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | ОРУ с палками |
| 48 |  | Подвижные игры с элементами  РНК | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с ленточками. Подвижные игры и эстафеты: «Метание в цель», «Набрасывания аркана на стойку», «Бег на «лыжах» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | ОРУ с палками |
| 49 |  | Подвижные игры с элементами  РНК | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с ленточками. Подвижные игры и эстафеты: «Метание в цель», «Набрасывания аркана на стойку», «Бег на «лыжах» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. | Комплекс утренней гимнастики |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 50 |  | Знания о физической культуре | Зимние олимпийские игры Сочи - 2012 | 1 | Изучение нового материала (теория)  Презентация | Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр зимой. | Знать правила техники безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Знать требования к одежде и обуви на улице и в зале. | Комплекс утренней гимнастики |
| 51 |  | Закаливающие процедуры, их роль и значение. | 1 | Формирование новых ЗУН | Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.  Преодоление полосы препятствий из 5 предметов (лазание, перелезание, скакалка, прыжки, обруч). Подвижные игры: «Заяц без логова», «Охотники и утки!». | Знать мероприятия закаливающих процедур. Уметь преодолевать препятствия. | Знать мероприятия закаливающих процедур |
|  | 52 |  | Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью. | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 | Формирование новых ЗУН | Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр зимой. | Знать правила техники безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Знать требования к одежде и обуви на улице и в зале | Правила поведения в спортивном зале |
| 53 |  | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики | 1 | Формирование новых ЗУН | Проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Преодоление полосы препятствий из 5 станций. Подвижные игры: «Совушка», « Волк во рву». | Знать правила составления комплекса упражнений дыхательной гимнастики | Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики |
| 54 |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 | Формирование новых ЗУН | Проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Игры: «Удержание равновесия», «Общий старт». | Уметь выполнять технику скользящего шага. | комплекс упражнений дыхательной гимнастики |
|  | 55 |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Преодоление полосы препятствий из 5 станций. Подвижные игры: «Совушка», « Волк во рву». | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх |  |
| **56** |  | Подвижные игры на улице | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Игры: «С горы в ворота»«Чахкли», ««Нуэра-нуэра (веревочка)» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх |  |
| 57 |  | Подвижные игры на улице | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Преодоление полосы препятствий из 5 станций. Подвижные игры: «Совушка», « Волк во рву». | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх |  |
| 58 |  | Преодоление полосы препятствий разными способами | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Преодоление полосы препятствий разными способами | Уметь преодолевать полосу препятствий разными способами |  |
| 59 |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Подвижные игры-эстафеты: «Обезьянка», «По тропинке». | Уметь преодолевать полосу препятствий разными способами |  |
| 60 |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Уметь преодолевать полосу препятствий разными способами | Уметь преодолевать полосу препятствий разными способами |  |
| 61 |  |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Правила поведения в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр | Знать название и правила подвижных игр. |  |
| 62 |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Правила поведения в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр | Знать название и правила подвижных игр. |  |
|  | 63 |  | Деятельность оздоровительной направленности | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. | 1 | Формирование новых ЗУН | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки  Провести подвижные игры: «Гусиный шаг», «Великаны и карлики», «Разойдись - не упади!» | Иметь представление об осанке и ее влияния на здоровье человека. |  |
| 64 |  | Составление комплекса ОРУ на развитие координации движения | 1 | Формирование новых ЗУН | Составление комплекса ОРУ на развитие координации движения. Провести полосу препятствий из 5 препятствий. Игры по выбору: «Перекати мяч», «Медведь и пчелы», «Смелые верхолазы». | Уметь составлять комплекс ОРУ на развитие координации движения |  |
| 65 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести подвижные игры по выбору: «Смелее с горки», «Кто самый быстрый», «Меткий охотник», «Кто дальше». | Знать правила и названия подвижных игр. |  |
| 66 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Пройти дистанцию до 1000 м. Игры: «Кто быстрее», «Догони свою пару», «Не задень ворота». | Знать правила и названия подвижных игр. |  |
| 67 |  | Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. | Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | Формирование новых ЗУН | Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки  Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий. | Уметь наблюдать за индивидуальным физическим развитием. |  |
| 68 |  | Изменение физической нагрузки во время выполнения упражнений. | 1 | Формирование новых ЗУН | Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости, темпу, по количеству повторений). Провести игры-эстафеты по выбору: «Быстро по местам», «Волк во рву», «Караси и щуки», эстафеты со скакалко | Знать основные признаки изменений в состоянии организма при выполнении физических упр. |  |
| 69 |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с ленточками. Подвижные игры и эстафеты: «Метание в цель», «Набрасывания аркана на стойку», «Бег на «лыжах» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. |  |
| 70 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ с ленточками. Подвижные игры и эстафеты: «Метание в цель», «Набрасывания аркана на стойку», «Бег на «лыжах» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 71 |  | Укрепление здоровья и личная гигиена. | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр и легкой атлетики | 1 | Изучение нового материала (теория) | Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр и легкой атлетики. Игры: «Поезд», «Самолеты», «Отгадай, чей голосок!». | Знать правила техники безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Знать требования к одежде и обуви на улице и в зале. |  |
| 72 |  | Составление комплекса ОРУ корригирующей гимнастики | 1 | Формирование новых ЗУН | Составление комплекса ОРУ корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения. Учить прыжку в высоту с разбега под углом способом «перешагивание» (определить толчковую ногу). Игры: «Поймай комара», «Фигуры». Медленный бег до 2 мин. Тест: прыжок в длину с места. | Уметь составлять комплекс ОРУ корригирующей гимнастики. |  |
|  | 73 |  | Физическое развитие и физическая подготовка. | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | ОРУ с предметами. Медленный бег до 3 мин. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Игры-эстафеты с прыжками. | Уметь преодолевать полосу препятствий различными способами |  |
| 74 |  | Составление комплекса упражнений физкультминуток. | 1 | Формирование новых ЗУН | Составление и проведение комплекса упражнений физкультминуток. Ознакомить с передвижениями по диагонали и противоходом. Закрепить технику разбега под углом в прыжках в высоту. Медленный бег до 3 мин. Провести игру: «Караси и щука», «Выше ноги от земли». Тест: челночный бег 3х10 м. | Уметь составлять и проводить комплекс упражнений физкультминуток. Уметь выполнять технику разбега в прыжках в высоту. |  |
| 75 |  |  | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки  Совершенствовать технику разбега в прыжках в высоту. Закрепить технику передвижения по диагонали и противоходом. Медленный бег до 4 мин. Тест: поднимание туловища. | Уметь составлять и проводить комплекс упражнений физкультпауз. Уметь выполнять технику разбега в прыжках в высоту. |  |
| 76 |  |  | Жизненно-важные двигательные навыки и умения**.** | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | ОРУ с флажками. Медленный бег до 4 мин. Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием. Подвижные игры-эстафеты: «Передача мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу». | Уметь преодолевать полосу препятствий различными способами |  |
|  | 77 |  | Физическое развитие и физическая подготовка | Составление комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Составление комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и гибкости. Совершенствовать технику метания набивного мяча двумя руками из-за головы. Медленный бег до 4 мин. Тест: наклон вперед из положения, сидя (гибкость). | Уметь составлять комплекс упражнений на развитие физических качеств. |  |
| 78 |  |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Закрепить технику передвижения по диагонали и противоходом. Провести ритмическую гимнастику. Совершенствовать акробатические элементы: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, из положения , лежа на спине «мост». Медленный бег до 4 мин. Тест: подтягивание. | Уметь выполнять акробатические упражнения и комплекс упражнений ритмической гимнастики. |  |
| 79 |  | Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН. | Совершенствовать передвижения змейкой. Провести полосу препятствия с элементами гимнастики из 5 предметов (бревно, скамейка, козел, гимнастическая стенка, канат). Медленный бег до 5 мин. Провести игру «Вороны и воробьи», «Веревочка под ногами». | Уметь выполнять перестроения и преодолевать полосу препятствий. |  |
| 80 |  | Разновидности ходьбы, бега, прыжков разными способами | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Разновидности ходьбы, бега, прыжков разными способами (с разной амплитудой, траекторией и направлением движений). Закрепить технику прыжков через качающуюся скакалку в тройках. Тест: шестиминутный бег. | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 81 |  | Физическое развитие и физическая подготовка | Разновидности ходьбы, бега, прыжков разными способами | 1 | Формирование новых ЗУН | Разновидности ходьбы, бега, прыжков разными способами (с разной амплитудой, траекторией и направлением движений). Закрепить технику метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Медленный бег в сочетании с ходьбой до 5 мин. Повторить технику высокого старта. Провести игру: «Пустое место». | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 82 |  | Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Разновидности ходьбы, бега, прыжков разными способами (с разной амплитудой, траекторией и направлением движений). Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Медленный бег в сочетании с ходьбой до 500 м. Провести встречную эстафету с этапом до 30 м. | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 83 |  | Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Продолжить обучение длительному бегу в сочетании с ходьбой до 700 м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность. Провести на результат бег 30 м с высокого старта. Провести игру: «Пионербол», игры со скакалкой. | Уметь правильно сочетать ходьбу, длительный бег и дыхательные упражнения, метать на дальность. |  |
| 84 |  | Легкоатлетические упражнения | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 5 мин. ОРУ в парах. Игры-эстафеты: «Попади в мяч», «Точный поворот», «Мостик и кошка», «Перемена мест», «Один за другим». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |  |
| 85 |  | Техника разбега (3-5 шагов) в прыжках в длину. | 1 | Проверка ЗУН | Провести медленный бег с 2-3 ускорениями до 20 м до 50 м. Закрепить технику разбега (3-5 шагов) в прыжках в длину. Принять на результат метание мяча на дальность с места. Провести игру: «Шишки, желуди, орехи», «Эстафета по кругу». | Уметь выполнять технику метания на дальность с места. |  |
| 86 |  | Легкоатлетические упражнения. ОРУ в равновесии. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 6 мин. ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Круговая лапта», «Ловля парами», «Пятнашки ногами» и др. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, равновесии. |  |
| 87 |  | Легкоатлетические упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести медленный бег до 800 м. Закрепить технику многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков) и технику разбега (3-5 шагов) в прыжках в длину. Провести встречные эстафеты с этапом до 15 м. | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 88 |  | Легкоатлетические упражнения. Ходьба и бег до 6 мин | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 6 мин. ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Круговая лапта». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, метании и прыжках. |  |
| 89 |  | Легкоатлетические упражнения. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести медленный бег до 1000 м. Закрепить технику многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). Совершенствовать технику разбега в прыжках в длину. Футбол по упрощенным правилам (м), игры со скакалкой (д). | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. Знать упрощенные правила игры: Футбол. |  |
| 90 |  | Легкоатлетические упражнения. ОРУ в парах | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 5 мин. ОРУ в парах. Подвижные игры: «Белые медведи», «Ловля парами», «Тяни в круг», «Встречная эстафета», «Подвижная цель». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |  |
|  | 91 |  |  | Медленный бег до 800 м. |  | Закрепление и развитие ЗУН | Провести медленный бег до 800 м Провести встречные эстафеты с этапом до 15 м.. | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 92 |  | Физическое развитие и физическая подготовка | Бег до 1000 м с переменной скоростью. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести бег до 1000 м с переменной скоростью. Совершенствовать технику многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). Футбол по упрощенным правилам (м), игры по выбору: «Третий лишний», «Ручеек», «Охотники и утки». (д). | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. Знать упрощенные правила игры: Футбол. |  |
| 93 |  | Медленный бег до 1000 м | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести медленный бег до 1000 м. Закрепить технику многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 94 |  | Бег до 1000 м на результат. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести медленный бег до 1000 м. Закрепить технику многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). Совершенствовать технику разбега в прыжках в длину. Футбол по упрощенным правилам (м), игры со скакалкой (д). | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |  |
| 95 |  | Легкоатлетические упражнения. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег до 6 мин. ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Круговая лапта». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |  |
| 96 |  | Легкоатлетические упражнения. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | ОРУ в равновесии. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках |  |
| 97 |  | ОРУ в равновесии. Подвижные игры | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег . ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Бой петухов», | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках |  |
| 98 |  | ОРУ в равновесии. Подвижные игры | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Ходьба и бег. ОРУ в равновесии. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Бой петухов», | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках |  |
| 99 |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Провести бег до 1000 м на результат. Подвижные игры-эстафеты по выбору: «Угадай, чей голосок», «Ручеек», «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега, прыжков. Знать правила игр. |  |
| 100 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Медленный бег до 5 мин. Комплекс ОРУ без предметов. Эстафеты и игры с элементами РНК: «Бег с палками», «Чахкли», ««Нуэра-нуэра (веревочка)» и др. | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх |  |
| 101 |  | Подвижные игры с элементами РНК | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | Чередование ходьбы и бега до 5 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Подвижные игры и эстафеты: «Метание в цель», «Набрасывания аркана на стойку». Подведение итогов года | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. |  |
| 102 |  | Обобщающий урок. «Веселые старты» | 1 | Закрепление и развитие ЗУН | .Подвижные игры и эстафеты: «Метание в цель», «Набрасывания аркана на стойку». Подведение итогов года | Знать правила подвижных игр, уметь выполнять основные движения в подвижных играх. |  |

***Уровень физической подготовленности***

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

#### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | **3 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **5,7** | **6,2** | **6,8** |
| д | **5,8** | **6,3** | **7,0** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | **+** | **+** | **+** |
| д | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **160** | **140** | **125** |
| д | **150** | **130** | **120** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **85** | **80** | **75** |
| д | **75** | **70** | **65** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **80** | **70** | **60** |
| д | **90** | **80** | **70** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **13** | **10** | **7** |
| д | **10** | **7** | **5** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **4** | **3** | **2** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **18** | **15** | **12** |
| д | **15** | **12** | **10** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **25** | **23** | **21** |
| м | **30** | **28** | **26** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **42** | **40** | **38** |
| д | **40** | **38** | **36** |