**Муниципальное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**«Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»**

|  |  |
| --- | --- |
| . | Утверждено  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.  Приказ №  И.о.директора школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сараева Н.В. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**3 класс**

Составитель: учитель Полякова Т.И.

2015-2016 уч.год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2011г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году).

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе

- является приложением к образовательной программе начального общего образования МОУ «Начальная школа-детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»;

- обеспечивает усвоение школьниками 3 класса Федерального Государственного  Образовательного  стандарта (II)  начального общего образования,

- способствует  сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 3 классе.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания,  необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов мое совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:

- 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 активности

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.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций   МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

**Общая характеристика учебного курса.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Содержание курса.**

Программа состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), «Правила ТБ».

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

*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).

*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*

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание раздела **«Правила ТБ»** включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений, а также ТБ на воде и оказание первой медицинской помощи утопающему.

**Структура курса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 | Легкая атлетика | 30 |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 18 |
| 5 | Подвижные игры - пионербол | 15 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 21 |
| Итого | | 102 |

**Планируемые результаты освоения учебного курса**.

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:**

 роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

 правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь:**

 передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

 выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

 выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

 осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

* оказать первую медицинскую помощь утопающему.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

 для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

 преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

 соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

 наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа 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 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1 четверть-27ч ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 15 часов)** | | | | | | | | |
| **Ходьба и бег**  **(7 ч)** | 1 | вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег. Игра «Пустое место». | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту. | текущий | Ком. №1 |  |  |
| 2 | комплексный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | ***Знать***: понятие «старт, финиш»  ***Уметь***: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 3 | комплексный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | ***Знать***: понятие «эстафета»  ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 4 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Игра «Гуси-лебеди» | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью( до 30 м) | Оценить бег 30м | Ком.№1 |  |  |
| 5 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Оценить бег 60м | Ком. №1 |  |  |
|  | 6 | Изучение нового материала | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Игра «Смена сторон» | ***Знать***: понятие «челночный бег» | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 7 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . Игра «Гуси-лебеди». | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3\*10м | Оценить челночный бег 3\*10м | Ком. №1 |  |  |
| **Прыжки**  **( 4 ч)** | 8 | комплексный | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 9 | комплексный | . Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | текущий | Ком. №1 |  |  |
| 10 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Оценить прыжок в длину с места | Ком. №1 |  |  |
| 11 | Комбиниро-  ванный | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». | ***Уметь***: выполнять прыжок в длину с места. | Оценить прыжок в длину с разбега | Ком. №1 |  |  |
| **Метание**  **(4 ч)** | 12 | комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий | Ком.№1 |  |  |
|  | 13 | комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь***: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | текущий | Ком. №1 |  |  |
| 14 | комплексный | ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | ***Уметь***: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Оценить метание мяча | Ком.№1 |  |  |
| 15 | комплексный | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь***: правильно выполнять метательные движения. | текущий | Ком. №1 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА ( 12 часов)** | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (3ч)** | 16 | Изучение нового материала | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км). | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 17 | комплексный | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. | текущий | Ком. №1 |  |  |
| 18 | комплексный | ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на время 500м | Оценить бег 500 м | Ком. №1 |  |  |
| **Полоса препятствия**  **(3ч)** | 19 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. №1 |  |  |
|  | 20 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. №1 |  |  |
| 21 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до7 мин). Игра по станциям. Игра «Конники-спортсмены». | ***Уметь:*** в равномерном темпе. | текущий | Ком. №1 |  |  |
| **Эстафеты**  **(6 ч)** | 22 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. | ***Уметь:*** выполнять эстафетный бег с различными предметами. | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 23 | Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. | ***Уметь: выполнять эстафеты с предметами.*** | текущий | Ком.№1 |  |  |
| 24 |
| 25 |
| 26 |
| 27 |  | Спортивный праздник «Веселые старты» |  |  | Ком.№1 |  |  |

**2 четверть- 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ПИОНЕРБОЛ (15 часов).** | | | | | | | | |
| **Подвижные**  **Игры (6ч)** | 28 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | ***Знать***: правила работы с мячом.  ***Уметь:*** держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 29 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | ***Уметь***: выполнять ловлю и передачу мяча | текущий | Ком.№2 |  |  |
|  | 30 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | ***Уметь***: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 31 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: реагировать на летящий через сетку мяч. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 32 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | ***Уметь***: выполнять подачу мяча через сетку. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 33 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | ***Уметь***: выполнять подачу мяча через сетку. | текущий | Ком№2 |  |  |
| **Пионербол**  **(9ч)** | 34 | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | ***Знать***: правила игры в «Пионербол».  ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 35 | Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | ***Уметь***: играть в игру «Пионербол». | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 36 | Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: играть в игру «Пионербол». | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 |  |  |
| 39 |  |  |
| 40 |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 | Совершенство-  вания | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | ***Знать:*** правила игры в «Пионербол» и уметь их применять. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)** | | | | | | | | |
| **Акробатика.**  **Строевые упражнения**  **(6 ч).** | 43 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Игра «Что изменилось?». | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 44 | комбинированный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы | текущий | Ком.№2 |  |  |
| 45 | комбинированный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Оценить скакалку за 30 сек. | Ком.№2 |  |  |
| 46 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Оценить выполнение стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. | Ком.№2 |  |  |
| 47 | Совершенство-  вания | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды, акробатические элементы. | Оценить выполнение кувырка вперед. | Ком.№2 |  |  |
| 48 | комплексный | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». | ***Уметь:*** выполнять прыжки через скакалку | Оценить прыжки через скакалку за 1 мин. | Ком.№2 |  |  |

**3 четверть- 30 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ГИМНАСТИКА(12ч)** | | | | | | | | |
| **Равновесие. Висы. Строевые упражнения.**  **(6ч).** | 49 | комплексный | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 50 | комплексный | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 51 | комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на раз-ие гибкости. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 52 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 53 | Совершенство-  вания | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | Оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек. | Ком.№3 |  |  |
| 54 | учетный | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость. | Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя» | Ком.№3 |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание (6ч).** | 55 | Изучение нового материала | ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | Комп.№3 |  |  |
| 56 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 57 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| 58 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | ***Уметь***: лазать по Г.ст; Г.ск; выполнять опорный прыжок. | Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | Ком.№3 |  |  |
|  | 59 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | ***Уметь***: выполнять лазание, опорный прыжок. | Оценить подтягивание (кол-во раз). | Ком.№3 |  |  |
| 60 | комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | ***Уметь***: выполнять опорный прыжок, лазать по стенке, по канату. | текущий | Ком.№3 |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (18 часов).** | | | | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (18ч).** | 61 | комплексный | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 62 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 63  64 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  |  |
|  | 65 | Совершенство-  Вания | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом.Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 66 | Совершенство-  вания | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 67 | Совершенство-  вания | ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 68 | Совершенство-  вания | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 69 | Совершенство-  вание | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 70 | Совершенство-  вание | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 71 | Совершенсво-  вания | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 72 | Совершенство-  вания | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 73 | Совершенство-  вания | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 74 | Совершенство-  вания | Текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 75 | Совершенство-  Вания | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменениемскорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 76 | Совершенство-  вания | Текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 77 | Совершенство-  Вания | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в м\б. | текущий | Ком.№3 |  |  |
|  | 78 | комплексный | текущий | Ком.№3 |  |  |

**4 четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6 часов** | | | | | | | | |
| **Прыжки в высоту (6ч)** | 79 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 80 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 81 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 82 | комплексный | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 83 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить выполнение прыжка в высоту | Ком.№4 |  |  |
| 84 | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Ком.№4 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 9 часов** | | | | | | | | |
| **Развитие общей выносливости**  **(9ч)** | 85 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 87 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Текущий | Ком.№4 |  |  |
| 88 | комплексный | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 89 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Текущий | Ком.№4 |  |  |
| 90 | комплексный | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 91 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Оценить прыжок в длину с места. | Ком.№4 |  |  |
| 92 | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Оценить бег 500 м. | Ком.№4 |  |  |
| 93 | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местно | Оценить челночный бег 3\*10м | Ком. №4 |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 9 часов.** | | | | | | | | |
| **Ходьба и бег**  **(3ч)** | 94 | комплексный | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 95 | комплексный | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон».Развитие скоростных способностей. | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | Оценить бег 30м | Ком.№4 |  |  |
| 96 | комплексный | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | Оценить бег 60м | Ком.№4 |  |  |
| **Прыжки (3ч)** | 97 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 98 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 99 | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Оценить прыжок в длину с разбега | Ком.№4 |  |  |
| **Метание (3ч)** | 100 | комплексный | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 101 | комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Ком.№4 |  |  |
| 102 | комплексный | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Ком.№4 |  |  |