

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Академия"**

Рекомендована
к утверждению
Педагогическим
Советом ЧОУ «Академия»
Протокол № 1
от «30» августа 2016

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ «Академия»

Приказ № 61-а

от « 30 » августа 2016 г.

Александр М.Ю. Лотвинова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»

для 3 класса

срок реализации программы

2016-2017 учебный год

Составитель: Калужский Александр Валерьевич

г. Санкт-Петербург, 2016

Рабочая программа по физической культуре для 3-го класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы - базовый стандарт.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематический раздел программы

дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

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

На материале лыжных гонок

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

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

Учебно- тематический план для 3-го класса (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов
Базовая часть		68
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 16 16 14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	34
ИТОГО		102

Содержание тем учебного курса

3 класс

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П

5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дз	Дата проведения
1	2	3	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика (10 часов)	Ходьба и бег	Вводный	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
2		Ходьба	комплексный	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
3		Ходьба и бег	комплексный	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
4		Ходьба	комплексный	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
5		Бег и прыжки	комплексный	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
6		Бег	комплексный	Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
7		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
8		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	

				цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.				
9		Метание и прыжки	комплексный	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
10		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
11	Подвижные игры (16 часов)	Ловля мяча	комплексный	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
12		Ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
13		Ведение мяча	комплексный	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
14		Ведение мяча	комплексный	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
15		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
16		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
17		Передача мяча	комплексный	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
18		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
19		Ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	

20		Ловля мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
21		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
22		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
23		Ловля и передача мяча	комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
24		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
25		Игра	комплексный	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
26		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
27	Гимнастика (18 часов)	Строевые упражнения	комплексный	Техника безопасности. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
28			комплексный	ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
29		Акробатическая комбинация	комплексный	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
30		Акробатическая комбинация	комплексный	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	

31		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
32		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Совершенствование изученных элементов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
33		Упражнения на снарядах	Учетный	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка технического выполнения комбинации	Комплекс 2	
34		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
35		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
36		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
37		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
38		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
39		Упражнения на снарядах	комплексный	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по бревну.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
40		Передвижения	Совершенствование ЗУН	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Русский медленный шаг.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	

41		Перестроения	комплексный	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
42		Передвижения	комплексный	Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
43		Перестроения	Совершенствование ЗУН	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
44		Перестроения	Совершенствование ЗУН	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
45	Лыжная подготовка (21 час)	Передвижение на лыжах	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
46		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
47		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
48		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
49		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	

				темпе				
50		Передвижение на лыжах	Совершенство ЗУН	Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
51		Передвижение на лыжах	комплексный	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
52		Передвижение на лыжах	Совершенство ЗУН	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
53		Передвижение на лыжах		«Круговая эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без		Комплекс 2	
54		Передвижение на лыжах	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
55		Передвижение на лыжах	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
56		Передвижение на лыжах	комплексный	Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
57			комплексный	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
58		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
59		Передвижение на лыжах	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
60		Передвижение на лыжах	Совершенство ЗУН	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	

				дистанции 200-250м;			
61		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
62		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
63		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
64		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
65		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Эстафеты на дистанции 300м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
66	Подвижные игры (26 часов)	Передача и ловля мяча	комплексный	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
67		Передача и ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
68		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
69		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
70		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
71		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
72		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
73		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ведения мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3

			ование ЗУН	Игра «Снайперы».	бегом, прыжками, ведением			
74		Ловля и передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
75		Ловля и передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
76		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
77		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
78		Ловля и передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
79		Ловля и передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
80		Ловля и передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
81		Ловля и передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
82		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
83		Ведение мяча	Совершенство ование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
84		Передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	

85		Передача мяча	Совершенство ование ЗУН	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
86		Броски	комплексный	Броски по воротам с 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
87		Игра в гандбол	Совершенство ование ЗУН	Учебная игра в мини-гандбол.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
88		Броски	Совершенство ование ЗУН	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
89		Броски	Совершенство ование ЗУН	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
90		Игра в футбол	комплексный	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
91		Игра в футбол	Совершенство ование ЗУН	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
92	Легкая атлетика (11 часов)	Бег и прыжки	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
93		Бег и прыжки	Учетный	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1	
94		Бег и прыжки	комплексный	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
95		Бег и прыжки	Совершенство ование ЗУН	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
96		Бег	комплексный	Бросок набивного мяча снизу - на	Уметь правильно выполнить движение	Текущий	Комплекс 1	

				дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	в беге и прыжках			
97		Бег	комплексный	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
98		Бег и прыжки	комплексный	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
99		Бег и прыжки	комплексный	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
100		Бег и метание	комплексный	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
101		Бег и прыжки	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
102		Игра	комплексный	Игры по выбору детей. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	

