

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов  |
|  | **Базовая часть** |  68 ч |
| 1. | Знания о физической культуре | 3 ч |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 ч |
| 3. | Физическое совершенствование:гимнастика с основами акробатикилегкая атлетикалыжные гонкиподвижные игрыобщеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16 ч16 ч16 ч14 ч |
| 4. | Вариативная часть(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается): ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ. |  34 ч |
|  |  Итого: |  102 ч |

**Тематическое планирование по физической культуре для 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | № в разделе | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата |
|  **I триместр** |
|  **Лёгкая атлетика – 14 часов, баскетбол – 3 часа, подвижные игры-10 часов** |
|  | 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке Совершенствование техники ходьба и бега . Игра «Смена сторон». | 1 | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке 2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон».6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  | Текущий | Ходьба и бег с заданием |  |
|  | 2. | Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики. Обучение технике высокого старта. | 1 | Изучение нового материала | Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики 1.Ходьба и бег с заданием.2.Строевые упражнения.3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств.4.Учить технике высокого старта.5.Встречная эстафета с этапом до 30м. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. **Знать** правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. | Текущий | Развивать скоростныеспособности. |  |
|  | 3. | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. | Совершенствовать навыки комплекса упражнений на развитие физических качеств. | 1 | Комплек-сный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Строевые упражнения.3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.6.Закрепить навыки высокого старта.7.Бег в медленном темпе до 4-х мин. | **Уметь** выполнять правильно строевые команды и упражнения | Текущий | Развивать скоростныеспособности. |  |
|  | 5. | Совершенствовать навыки строевыхупражнений.Закрепить навыки высокого старта.Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. | 1 | Комплек-сный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Строевые упражнения.3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.4.Закрепить навыки высокого старта.5.Бег в медленном темпе до 4-х мин.6.Восстановление дыхания.7.Прыжки в длину с места – зачёт. | **Уметь** правильно восстанавливать дыхание после бега. | Текущий | Бег на скорость. |  |
|  | 6. | Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало»,«Алфавит» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **7.** | Сдача контрольного норматива: бег на 30м. П/и «Кот и мыши». | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на скорость 30 м.3.Встречная эстафета. 4.Прыжки через скакалку.5.Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Текущий |  |  |
|  | 8. | Сдача контрольного норматива: бег на 60м. П/ и«Невод».  | 1 | Учетный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на результат 60 м. 3.Круговая эстафета. 4.Прыжки через скакалку.5.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).Мальчики:5.0–5.5–6.0;девочки:5.2–5.7–6.0.Бег (60 м). Мальчики: 10.0;девочки: 10.5 | Бег на скорость.  |  |
|  | 9. | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 10. | Сдача контрольного норматива: Прыжки через скакалку. П/и «Зайцы в огороде».  | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку.4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.  | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. |  |
|  | 11. | Сдача контрольного норматива: бег на 100м. П/и «Волк во рву». | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт.3.Тройной прыжок с места.4.Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. |  |
|  | 12. | Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 13. | Обучение технике бросковтеннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.П/и «Волк во рву». | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.  | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Бег на выносли-вость |  |
|  | 14. | Совершенствовать навыки при выполнении силовых упражнений.   | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств2.Развитие скоростно-силовых способностей.3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики,- подтягивание на низкой перекладине – девочки.  |  | Текущий | Бег на выносли-вость |  |
|  | 15. | Урок-игра. Игры со скакалками « Забегалы», «Люлька» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 16. | Обучение прыжки вдлину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Невод». | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств2.Учить прыжкам вдлину с разбега способом «согнув ноги».3.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет) | Силовые упражнения   |  |
|  | 17. | Совершенствовать бега на выносливость.П/и «Салки на марше».  | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами.2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).4.Совершенствование прыжков вдлину с разбега способом «согнув ноги».5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Силовые упражнения   |  |
|  | 18. | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 19. | Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. П/и «Салки на марше».  | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами.2.Равномерный бег 6 мин.3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражнение на гибкость.  |  |
|  | 20. | Повторить технику челночного бега – 3\*10м.П/и «День и ночь». | 1 | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами.2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).4.Челночный бег – 3\*10м.5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражнение на гибкость. |  |
|  | 21. | Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк во рву» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 22. | Сдача контрольного норматива - бег на 1000м.П/и «Перестрелка». | **1** | Комплек-сный | 1.Построение и перестроения.2.Комплекс упражнений с набивными мячами.3.Зачёт – бег на 1000м.4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики,- отжимание – девочки.5.Упражнение на гибкость.6.Игра «Перестрелка». | **Уметь** выполнять построения и перестроения.**Знать** правила игры **\ «Перестрелка».** | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  | 23. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу. П/и «Салки на время со сменой водящего» | 1 | Комплек-сный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.1.Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего»2.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу. 3.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди. |  **Уметь** выполнять построения и перестроения.**Знать** правила эстафет | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  | 24. | Урок-игра. Игры для подготовки к строю « Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 25. | Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча-передача мяча 2-мя руками от груди.Игра-эстафета собручами. | 1 | Комплек-сный | 1.Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»).2.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.3.Проверить на результат прыжки в длину с места.Игра-эстафета **с обручами.** |  | Текущий |  |  |
|  | 26. | Совершенствовать технику передачи, ловли, ведения баскетбольного мяча в движении.Сдача контрольного норматива -подтягивание мальчики,- отжимание – девочки. | 1 | Совершен- ствовать ЗУН | 1.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.2.Ведение мяча в движении на скорость.3.Эстафеты с элементами баскетбола.4.Провести учёт:- подтягивание мальчики,- отжимание – девочки. | **Уметь** организовать свой досуг в движении. | Текущий | Больше проводить время на свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках. |  |
|  | 27. | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей» | 1 |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  **Гимнастика – 13 часов, подвижные игры – 8 часа.** |
|  | 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Совершенствовать строевые команды, упражнения. Обучение кувырку назад-вперёд.П/и **«**Совушка» | 1 | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения.3.Обучение кувырку назад-вперёд.4.Игра **«Совушка»** | **Знать** правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. | Текущий | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. |  |
|  | 2 | Совершенствовать кувырки вперёд, назад.Обучение стойке на лопатках перекатом назад. | 1 | Комплексный | 1.Строевая подготовка.2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад.4.Учить стойке на лопатках перекатом назад.5.Игра «Гуси – гуси». | Уметь применятьправила техники безопасности во время занятиях. Знать влияние правильной осанки на здоровье. | Текущий  | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. |  |
|  | 3 | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием « Поезд», «Быстро шагай» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  4 | Совершенствовать стойку на лопатках.Учёт техники выполнения кувырков вперёд и назад. | 1 | Комплексный | 1.Строевая подготовка.2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад.4.Совершенствовать стойку на лопатках.5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики.6.Игра «Волки и овцы» |  | Текущий | Упражнение на брюшной пресс. |  |
|  | 5 | Сдача контрольного норматива - техники на лопатках перекатом назад.Упражнение на брюшной пресс. | 1 | Учётный | 1.Строевая подготовка.2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Сдать на оценку технику на лопатках перекатом назад.4.Упражнение на брюшной пресс.5. **Эстафета** – ведение мяча на скорость. |  | Текущий |  Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки. |  |
|  **II триместр** |
|  |  6. | Урок-игра. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  7. | Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост».Сдача контрольного норматива - прыжки через скакалку на скорость за 30сек.  | 1 | Комплексный | 1.Сформировать представление о ЗОЖ.2.Ходьба и бег с заданием.3.ОРУ с большими мячами.4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.5.Учить упражнение «мост»6. Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек.  | **Знать** что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека. | Текущий | Развивать гибкость. |  |
|  |  8. | Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнению «мост».Эстафета – ведение мяча на скорость.  | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Формировать навыки выполнения строевых команд.3.ОРУ с большими мячами.4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.5.Учить упражнение «мост».**6.Эстафета** – ведение мяча на скорость. | **Уметь** выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений. | Текущий | Упражнение на гибкость. |  |
|  |  9. | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча « Мяч соседу», «Мяч на полу». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  10. | Совершенствовать технику упражнения «мост».Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Формировать навыки выполнения строевых команд.3. ОРУ с большими мячами.4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости.5.Совершенствовать технику упражнения «мост».6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.7.Игра с включением кувырков вперёд и назад. | **Знать** правила дыхания при выполнении различных упражнений. | Текущий | Упражнение на гибкость. |  |
|  |  11. | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.Совершенствовать технику упражнения «мост».Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.Сдача контрольного норматива на гибкость | 1 | Комплексный | 1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.3. ОРУ с большими мячами.5.Совершенствовать технику упражнения «мост».6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.7.Учёт на гибкость. | **Знать** пользу физических упражнений. | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  |  12. | Урок-игра. Игры на развития внимания « Правильно-неправильно», «Быстро шагай» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  13. | Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.Учёт по технике- упражнения «мост».П/и «Жмурки» | 1 | Комплексный | 1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.3.Проверить не оценку упражнение «мост»4.Отрабатывать технику упражнений на равновесии.5.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»). | **Уметь** измерять частоту пульса.**Знать** простейшие методические правилаРегулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному».  | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  |  14. | Совершенствовать висы.Разучить опорный прыжок. | 1 | Комплексный | 1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися.2. ОРУ с гимнастической палкой.3. Совершенствовать висы.4.Разучить опорный прыжок.5.Эстафета с набивными мячами. |  | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  |  15. | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием« Поезд», «Альпинисты» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  16. | Сдача контрольного норматива упражнения на равновесии.Закрепить технику упражненийтехнику опорного прыжка. | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.ОРУ с гимнастической палкой.3.Сдать на оценку упражнения на равновесии.4.Закрепить технику упражненийтехнику опорного прыжка. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений. | **Уметь** оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися. | Текущий |  |  |
|  |  17. | Совершенствовать технику опорного прыжка.Сдача контрольного норматива - висы на низкой перекладине. | 1 | Совершен-ствованиие ЗУН | 1.Ходьба и бег с заданием.2.ОРУ с гимнастической палкой.3.Совершенствовать технику  опорного прыжка.4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий.5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.6.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. |  | Текущий |  |  |
|  |  18. | Урок-игра. Игры на развитие внимания « Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  19. | Сдача контрольного норматива по опорному прыжку. | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.ОРУ с гимнастической палкой.3.Учёт по опорному прыжку.5.Игры и эстафеты по желанию детей. |  | Текущий, учёт, групповой |  |  |
|  | 20 |  Сдача контрольного норматив - прыжки в длину с места Игры: «Запрещённое движение»;«Передал-садись». | 1 | Совершенство-вать ЗУН | 1. Строевые упражнения.2.ОРУ с гимнастической палкой.3. Прыжки в длину с места на результат.4.Развивать координацию движений в пространстве - игры: - «Запрещённое движение»;- «Передал-садись».  | **Знать** разновидностизакаливания. **Уметь** применять закаливание. | Текущий | Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки. |  |
|  | 21 | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Бегуны и метатели», «Передал – садись» |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  **Лыжная подготовка – 12 часов, баскетбол – 7 часов, подвижные игры-8 часов, эстафеты-1 час** |
|  | 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.Учить лыжные стойки, передвижению на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.  | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снимание лыж.3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.4.Учить лыжные стойки.5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.  | **Знать** правила безопасности на уроках лыжной подготовки.**Уметь** переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | Текущий | Катание на лыжах. |  |
|  | 2 | Совершенствовать технику скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. | 1 | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах.2.Совершенствовать технику скользящего шага.3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.4.Эстафета. | **Знать** значение занятий на лыжах для здоровья человека. | Текущий | Катание с горки на лыжах. |  |
|  | 3 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель» | 1 |  | « | **Уметь** правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по одному,  |  |  |  |
|  | 4. | Учить передвижение с палками.Учёт по технике торможение плугом | 1 | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах.2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;- учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.3.Учить передвижение с палками.4.Проверить на оценку торможение плугом. | **Уметь** выполнять скользящий шаг | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. |  |
|  | 5 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». | 1 | Комплексный | 1. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника».2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.3.Игра «Не задень!» | **Знать** признаки переохлаждения и его предупреждении на занятиях по лыжам. | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. |  |
|  | 6 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | 1 | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. |  | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. |  |
|  | 8 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».3.Работа на учебном круге:- ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без.4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой». |  **Уметь** выполнять технику лыжных ходовпо заданию. | Текущий | Катание с горки на лыжах. |  |
|  | 9 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.«День и ночь», «Не задень» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 | Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без;- высокая и низкая стойки;- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без;- высокая и низкая стойки;- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.4. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. | **Знать** правилабезопасного поведения во дворе во внеурочное время. | Текущий | Катание с горки на лыжах. |  |
|  | 11 | Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.Учёт по технике поворотов переступанием в движении. | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без;- высокая и низкая стойки;- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении.5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.6.Игра «Два Мороза» | **Уметь** выполнять по порядку комплексупражнений «Разминкалыжника». | Текущий | Катание с горки на лыжах.Бег на лыжах выученным на уроке ходом. |  |
|  | 12 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.«Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 | Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов, с техникой спуска со склона в низкой стойке.Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке.4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.5.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | **Знать** о положительном влиянии систе-матического за-каливания на здоровье человека. | Текущий | Поработать над техникойподъёмов и спусков с горы. |  |
|  | 14 | Закрепить технику передвижения на лыжах, выполнения подъёмов и спусков.Провести учёт техники скольжения без палок. | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».2.Закрепить технику передвижения на лыжах.3.Провести учёт техники скольжения без палок.4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.5.Ходьба по пересечённой местности. | **Уметь** выполнятьтехнику подъёмов испусков. | Текущий | Отрабаты-вать выносли-вость |  |
|  | 15 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.**«Кому на снежный ком?»**«Снежком по мячу» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 | Совершенствовать технику:- скольжения без палок;- косые подъёмы и спуски со склонов;- передвижение на лыжах по пересечённой местности.Игра «Быстрый лыжник». | 1 | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».2. Совершенствовать технику:- скольжения без палок;- косые подъёмы и спуски со склонов;- передвижение на лыжах по пересечённой местности.3.Игра «Быстрый лыжник». | **Знать** правила проведения подвижных игр в зимний период времени. | Текущий | Отрабаты-вать выносли-вость |  |
|  | 17 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Соревнования на дистанцию 1км.  | 1 | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | **Уметь** выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам. | Текущий, соревнова-ния | Игры на свежем воздухе. |  |
|  **III триместр** |
|  | 18 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время«Биатлон», «Догонялки по кругу» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.Совершенствование способов ведения мяча.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов | 1 | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. 1. Строевые упражнения.2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.3.Совершенствование способов ведения мяча.4. Броски набивного мяча из - за головы.5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.6,Эстафета с ведением мяча.  |  | Текущий | Игры на свежем воздухе. |  |
|  | 20 | Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.Учёт по броскам набивного мяча из- за головы. | 1 | Комплексный | 1. Строевые упражнения.2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.3.Совершенствование способов ведения мяча.4.Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.5.Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.6.Эстафета с ведением мяча.  |  | Текущий, учёт, групповой | Игры на свежем воздухе. |  |
|  | 21 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы» |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | Учить передачи мяча в движении (в парах). Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы.Учёт по ведению мяча на скорость.П/и «Мяч среднему» | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы.3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость.4.Учить передачи мяча в движении (в парах).5.Игра «Мяч среднему» |  | Текущий | Игры на свежем воздухе. |  |
|  | 23 | Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру, технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. П/и «Перестрелка». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).5.Игра «Перестрелка». |  | Текущий | Игры на свежем воздухе. |  |
|  | 24 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола « Круговая лапта» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 25 | Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).Учёт техники ведения мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.П/и «Перестрелка». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.2.Упражнения на развитие мышц ног.3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).6.Игра «Перестрелка». |  | Текущий | Упражнения на развитие мышц ног. |  |
|  | 26 | Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). Учёт техники бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.2.Упражнения на развитие мышц ног.3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).5.Эстафета с ведением и броском в кольцо. |  | Текущий | Упражнение на брюшной пресс. |  |
|  | 27 | Урок-эстафета.Эстафеты«Забрось мяч в кольцо»«Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 | Сдача контрольного норматива- упражнение на брюшной пресс | 1 | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.2.Упражнения на развитие мышц ног.3.Упражнение на брюшной пресс – зачёт.4.Эстафета с ведением и броском в кольцо. | **Знать** иметь представление о режиме дня в каникулярное время. | Текущий,зачёт | Больше проводить время на свежем воздухе. |  |

|  |
| --- |
|  **Лёгкая атлетика – 12 часов, баскетбол – 4 часов, подвижные игры- 6, эстафеты-5** |
|  | 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку).Совершенствовать метание малого мяча с разбега в цель.  | 1 | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике 2.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность).3.ОРУ в движении.4.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку).5.Метание малого мяча с разбега в цель.  | **Знать** правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке. |  Текущий |  |  |
|  | 2 | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы».Закрепить выполнение челночного бега 3\*10м | 1 | Комплексный | 1. ОРУ в движении.2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы».4. Челночный бег 3\*10м.5.Круговая эстафета.  | **Знать** как правильно выполнять дыхание во время бега. | Текущий | Челночный бег 3\*10м. |  |
|  | 4 | Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель.Закрепить выполнение челночного бега 3\*10м. | 1 | Комплексны | 1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении.3.Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. 4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».5.Челночный бег 3\*10м. на время.6.Эстафета с эстафетной палочкой.  |  | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. |  |
|  | 5 | Урок-эстафета Эстафеты«Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».П/и «Переправа». | 1 | Совершен-ствование ЗУН | 1.Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении.3.Бег в умеренном темпе до 3мин.4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».5.Игра «Переправа». |  | Текущий |  |  |
|  | 7 | Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». | 1 | Совершен-ствование ЗУН | 1.Строевые упражнения.2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении.4.Круговая эстафета.5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».6.Игра на внимание. | **Уметь** быть водящим в играх (Игра на внимание). | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. |  |
|  | 8 | Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната» |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы.П/и «Перестрелка ».  | 1 | Комплексный | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении.3.Круговая эстафета.4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы».Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин. |  | Текущий |  |  |
|  | 10 | Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.Разучить правила игры «Пионербол». | 1 | Комплексный | 1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.3.ОРУ в движении.4.Разучить правила игры «Пионербол». |  | Текущий | Бег на выносливость. |  |
|  | 11 | Урок-игра.Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. | 1 | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. 1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. |  | Текущий | Бег на выносливость |  |
|  | 13 | Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении.П/и «Гонка мячей по кругу». | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте.2.Бег до 2км.3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости.5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.6. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | Текущий | Работа над совершенствованием техники броска покольцу. |  |
|  | 14 | Урок-игра.Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом»«Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте.2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам».3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).5. Игра «Удочка». |  | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  | 16 | Совершенствовать технику строевые упражнений.Закрепить технику передачи в тройках.П/и «Удочка». | 1 | Совершен-ствование ЗУН | 1. Комплекс ОРУ на месте.2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта).3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).4.Упражнения с набивными мячами.5.Закрепить технику передачи в тройках.6. Игра «Удочка». |  | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  | 17 | Урок-эстафета. «Эстафеты  с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 18 | Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).Учёт по челночному бегу. | 1 | Совершен-ствование ЗУН | 1. Комплекс ОРУ на месте.2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта).3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).5.Тестирование по челночному бегу.8.Игра «Запрещённое движение». | **Знать** требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке. | Текущий | Прыжки в длину с места. |  |
|  | 19 | Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.Сдача контрольного норматива - бега 60м.Учёт по прыжкам через скакалку.П/и«Конники-спортсмены» -  | 1 | Комплексный | 1.Ходьба и бег – разновидность.2. Комплекс ОРУ на месте.3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.4.Принять на результат 60м.5. Тестирование по прыжкам через скакалку.6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами. | **Уметь** выполнять стартовый разгон. | Текущий | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. |  |
|  | 20 | Урок-игра.Игры поединки: «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной» «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 21 | Тестирование по бегу на дистанции 1км.Учить линейной эстафете.П/и «Перестрелка» | 1 | Комплексный | 1.Формировать навыки ходьбы и бега.2.Комплекс ОРУ на месте.**3.** Тестирование по бегу на дистанции 1км.4.Учить линейной эстафете.5.Игра «Перестрелка» |  | Текущий | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. |  |
|  | 22 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.Учёт по подтягивание-мальчики,- отжимание-девочки.П/и «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  | 1 |  Комплексный | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2.Формировать навыки ходьбы и бега.3.Комплекс ОРУ на месте.4.Тестирование:- подтягивание-мальчики,- отжимание-девочки.5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять ОРУпо порядку. | Текущий | Играть в игры, пройденные на уроке. |  |
|  | 23 | Урок-эстафета Эстафеты: Эстафета с прыжками в длину (высоту)», «Эстафета со скакалкой»,  с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 24 | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.П/и «Перестрелка». | 1 | Совершен-ствование ЗУН | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2.Формировать навыки ходьбы и бега.3.Комплекс ОРУ на месте.4. Игра «Перестрелка».5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», ««Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул». |  | Текущий |  |  |
|  | 25 | «Эстафеты с гимнастическими элементами». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 26 | Подвижные игры. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 27 | Чему мы научились за год. | 1 |  |  |  |  |  |  |