Ростовская область Белокалитвинский район пос. Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 15

 «Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 15

Приказ от 01.09.2014 г. № 113

Подпись руководителя \_\_\_\_\_\_\_\_ Ермакова Е.А.

Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования – начальное общее (3 класс)

Количество часов 101

Учитель Евдокимова И. В.

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Москва, Министерство образования России, «Просвещение», 2010 г.)

**Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** |  **Нормативные документы** |
| **1.** | Конвенция о правах ребёнка |
| **2.** | Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ) |
| **3.** | Федеральный государственный стандарт начального общего образования, 2009 г. |
| **4.** | Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» |
| **5.** | Примерная основная образовательная программа начального общего образования, рекомендованная Координационным советом при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросам организации введения ФГОС (протокол заседания Координационного совета № 1 от 27-28 июля 2010 год); |
| **6.** | «Примерные программы по учебным предметам», Начальная школа, издательство Москва «Просвещение » 2011 года; |
| **7.** | **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»** |
| **8.** | **Учебный план МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год** |
| **9.** | **Расписание уроков МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год** |
| **10.** | **Календарный график МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год** |
| **11.** | Устав МБОУ СОШ № 15 |
| **12.** | Приказ № 253 об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего среднего общего образования от 31. 03. 2014 г.  |

**1.Пояснительная записка**

 Рабочая программа была разработана в соответствии с основными положениями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
2. Примерной программы по физической культуре,
3. Учебного плана МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год,
4. Календарного графика МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год

и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Физическая культура» В.И. Ляха для 1 – 4 классов общеобразовательных учреждений:

1. «Физическая культура» В.И. Лях : 1-4 класс, учебник для общеобразовательных учреждений – Москва Издательский центр «Вентана-Граф», 2014 г.

2. «Физическая культура» В.И. Лях: 3 класс, рабочая тетрадь: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений - – Москва Издательский центр «Вентана-Граф», 2014 г.

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. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является 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 обучения физической культуре 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, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультур\_

ной) 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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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».

В Рабочей 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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При планировании учебного материала настоящей программы согласно Примерной программы по физической культуре, допускается для бесснежных районов РФ заменена тема «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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.

**2. Общая характеристика учебного курса**

 **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: – умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

 В 3 классе данной программой согласно учебному плану МБОУ СОШ № 15 предусмотрено изучение предмета «Физическая культура» 3 часа в неделю - 101 час в год, переработана в соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год и расписанием уроков МБОУ СОШ № 15 на 2014/2015 учебный год.

### 4.Содержание курса

**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.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**5. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Раздел | Количество часов | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила,быстрота, выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки. **Осваивать** технику прыжковыхупр-ний. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упр-ний.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упр-ений. **Осваивать** универс. умения по взаимод-ию в парах и группах при разучив.и выполнении прыжковых упр-ний. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний. **Соблюдать** правила т.б. при выполнении прыжковых упр-ний. **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. **Осваивать** технику физических упражнений прикладнойнаправленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности**. Описывать** технику бросков большого набивного мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий изспортивных игр.**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».*На материале раздела «Спортивные игры»:**Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 38 | *Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 20 | *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 | Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». |

**6.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока, темы контрольных, практических, лабораторных работ*** | ***№ п/п*** | ***Основные виды учебной деятельности*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** |  ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | ***Количество часов*** |
| ***Предметные*** | ***УУД*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег. ( 5 часов) | 1 |  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | ***Личностные:***• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. ***Регулятивные и коммуникативные:***• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.***Личностные:***• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. ***Регулятивные и коммуникативные:***• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.***Личностные:***• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. ***Регулятивные и коммуникативные:***• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.***Личностные:***• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. ***Регулятивные и коммуникативные:***• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | Текущий  | 01.09 | 1 |
| 2-3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | 04.0905.09 | 2 |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | 08.09 | 1 |
| 5 | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | 11.09 | 1 |
| Прыжки. (3 часа) | 6 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | 12.09 | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | 15.09 | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | 18.09 | 1 |
| Метание мяча. (3 часа) | 9-10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.  | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | 19.0922.09 | 2 |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | 25.09 | 1 |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры. (18 часов) | 12-13 | ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 26.0929.09 | 2 |
| 14-  | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 02.1003.10 | 2 |
| 14-15 | ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  | 02.1003.10 | 2 |
| 16 | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 06.10 | 1 |
| 17-18 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 09.1010.10 | 2 |
| 19-21 | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 13.1016.1017.10 | 3 |
| 22-23 | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 20.1023.10 | 2 |
|  24-25 | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 24.1027.10 | 2 |
| 26- 27 | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 30.1031.10 | 2 |
| 28-29 | ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | 10.1113.11 | 2 |
|  |  | **Гимнастика 38 часов.**  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения. (6 часов) | 30-31 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 14.1117.11 | 2 |
| 31 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 17.11 | 1 |
| 32-33 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 20.1121.11 | 2 |
| 34-35 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | ТекущийОценка техники выполнения комбинации | 24.1127.11 | 2 |
| Висы. Строевые упражнения. (6 часов) | 36 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 28.11 | 1 |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 01.12 | 1 |
| 38-39 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 04.1205.12 | 2 |
| 40-41 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 08.1211.12 | 2 |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. (6 часов). | 42 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | 12.12 | 1 |
| 43-44 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | 15.1218.12 | 2 |
| 45-46 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | 19.1222.12 | 2 |
| 47-48 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | 25.1226.12 | 2 |
| **Гимнастика 18 часов** |  |  |  |
| Гимнастика.  | 49 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 29.12 | 1 |
| 49 | 1. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.
 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 29.12 | 1 |
| 50-51 | 1. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 12.0115.01 | 2 |
| 52 | 1. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 16.01 | 1 |
| 53 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 19.01 | 1 |
| 54 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 22.01 | 1 |
| 55 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 23.01 | 1 |
| 56-57 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 26.0129.01 | 2 |
| 58-59 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | 30.0102.02 | 2 |
| 60 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | Текущий | 05.02 | 1 |
| 61-62 | Передвижение по диагонали ,противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | 06.0209.02 | 2 |
| 63-64 | 1. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 12.0213.02 | 2 |
| 65 | 1. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | 16.02 | 1 |
| 66 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 19.02 | 1 |
| 67 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | Текущий | 20.02 | 1 |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола.  | 68-69  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 26.0227.02 | 2 |
| 70-71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 02.0305.03 | 2 |
| 72-73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 06.0312.03 | 2 |
| 74-75 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 13.0316.03 | 2 |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 19.03 | 1 |
| 77-79 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 20.0330.0302.04 | 3 |
| 80-81 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 03.0406.04 | 2 |
| 82-83 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 09.0410.04 | 2 |
| 84-86 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 13.0416.0417.04 | 3 |
| 87-88 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 20.0423.04 | 2 |
| 89 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 24.04 | 1 |
| 90 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 27.04 | 1 |
| 91 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | 30.04 | 1 |
|  |  | **Лёгкая атлетика 9 часов** |  |  |  |  |
| Ходьба и бег. (4 часа) | 92 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | 07.05 | 1 |
| 93-94 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | 08.0514.05 | 2 |
| 95 | Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | Текущий | 15.05 | 1 |
| Прыжки. (3 часа) | 96-97 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | 18.0521.05 | 2 |
| 98 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | 22.05 | 1 |
| Метание мяч**а. (**2 часа) | 99 | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 3 класса. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Итоговый | 25.05 | 1 |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | 28.05 | 1 |
| 100-101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | 28.05 29.05 | 2 |

**7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программа­ми, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими пока­зателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

 Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

 Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

 Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
| Стандарт начального общего образования по физической культуреПримерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классыУчебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движениюТаблицы по стандартам физического разви­тия и физической подготовленностиПортреты выдающихся спортсменов, деяте­лей физической культуры, спорта и олим­пийского движенияАудиовизуальные пособия по основным раз­делам и темам учебного предмета «Физиче­ская культура» (на цифровых носителях)АудиозаписиПлакаты методическиеУчебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)Подвижные и спортивные игрыИзмерительные приборыСпортивный залПришкольный стадион (площадка) | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фондКомплекты плакатов по мето­дике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям |

**8.Результаты освоения учебного курса и система их оценки**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опы
* доровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;

 **Промежуточная аттестация** по физической культуре за курс 3 класса проходит в форме зачёта – выполнения контрольных упражнений.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методического советаМБОУ СОШ № 15 от 29.08.2014 года № 1 | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР Кравченко И. А.29.08.2014 г. |