



## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

### « Физическая культура» 3 класс

#### Нормативная основа программы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение» 2010г.
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2017 г.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в I первой четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1 Естественные основы**

*1 – 2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

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

##### **1.2 Социально-психологические основы**

*1 – 2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

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

### 1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1 – 2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3 – 4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### 1.4. Подвижные игры

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

#### Гимнастика с элементами акробатики

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

#### Легкоатлетические упражнения

*1 – 2 классы.* Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту, метание в цель. Техника безопасности на занятиях.

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

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется *на решение следующих образовательных задач:*

- 1 Укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2 Совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 3 Формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4 Развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- 5 Обучение* простейшим способам наблюдения за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

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

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»**. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются в с соответствующим видом спорта.

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

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		
<b>Физическая культура</b>		
<p>1.Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>2..Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>3.Закаливание организма (обтирание).</p> <p>4.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы закаливания.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>(В процессе урока).</p>	<p>Определить и кратко охарактеризовать физическую культуру – как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Необходимо ознакомиться с правилами закаливания.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<b>История физической культуры</b>		
<p>1.История возникновения Олимпийских игр.</p> <p>2.История появления упражнений с мячом.</p>	<p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Зарождение упражнений с мячом.</p>	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.</p> <p>Иметь представление о возникновении упражнений с мячом.</p>
<b>Физические упражнения</b>		
<p>1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

## СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Самостоятельные занятия

<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
--	--	---

### Составление игры и развлечения

<p>Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
--	--	--

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 68 часов

#### Физкультурно – оздоровительная деятельность

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p>Осваивать умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p>
---	--	---



<p>2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>3.Комплексы дыхательных упражнений.Гимнастика для глаз.</p>		<p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
--	--	--

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### Лёгкая атлетика – 18 (20) часов

<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Бег с изменением направления движения (змейка, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10м., бег с изменением частоты шагов, бег 30 метров, кроссовая подготовка.</p> <p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы с места, метание в вертикальную и горизонтальную цель, в стену. Метание малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места и высоту с прямого разбега;</p> <p>прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов;</p> <p>по разметкам; через препятствия.</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при метании мяча.</p> <p>Следить за правильностью выпуска мяча.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Следить за техникой выполнения прыжковых упражнений.</p>
---	--	--

<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Бегать с ускорением до 30 метров;</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения;</p> <p>Правильно выполнять технику прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять основные движения в метании;</p> <p>Бег в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>	
<p><b>Кроссовая подготовка – 6 (7) часов</b></p>		
<p>1. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 100 м - ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.</p> <p>2. Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 100 м - ходьба). Игра «Салки парами». Развитие выносливости.</p> <p>3. Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м – бег, 90 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>4. Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м – бег, 90 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>5. Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м – бег, 80 м - ходьба). Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.</p> <p>6. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м – бег, 80 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>7. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м – бег, 80 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p>	<p>Равномерный бег по пересечённой местности</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при беге, держать дистанцию.</p> <p>Контролировать технику выполнения бега.</p> <p>Следить за техникой безопасности при беге и ходьбе.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>

<p>8. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы(100 м – бег, 80 м - ходьба).Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>9.Кросс 1000м (без учёта времени).</p> <p>10. Кросс 1000м (без учёта времени).</p>		
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Знать технику безопасности при беге;</p> <p>Уметь правильно координировать технику бега;</p> <p>Уметь правильно и технично выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.</p>	
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 44 (41)часа</b></p>		
<p>1.Баскетбол</p> <p>Специальные передвижения в основной стойке без мяча и с мячом;</p> <p>Остановка мяча;</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении;</p> <p>Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении;</p> <p>Броски мяча в кольцо.</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать технические действия с мячом.</p> <p>Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>
<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b></p>		
<p>1.На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики» - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа:</p> <p>« Волна », «Конники-спортсмены», « Отгадай чей голосок », « Что изменилось », « Посадка картофеля », « прокати быстрее мяч », Эстафеты типы: « Веребочка</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать умения в самостоятельной организации и проведения игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий</p>

<p>под ногами », « Эстафеты с обручем » и др.</p> <p>2.На материале раздела « Лёгкая атлетика » - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа –« Точно в мишень », « Вызов номеров », « Шишки – желуди – орехи », « Невод », « Заяц без дома », « Пустое место», « Мяч соседу », «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры» - баскетбол</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Мяч соседу», «Мяч среднему», Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p>		<p>в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.</p> <p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

**Тематическое планирование 3 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Практика	Вид контроля	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	№ урока	Дата проведения	
							план	факт
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>								
Ходьба и бег; Прыжки; Метание; 10 часов.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	<i><b>Знать:</b></i> требования инструкций.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач	1		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта (60 м), с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.	<i><b>Уметь:</b></i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге, при прыжке, пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	2		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта (30 м), с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. П. игра «Команда быстроногих».	<i><b>Уметь:</b></i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге, при прыжке, пробегать с максимальной скоростью (30м), прыгать в длину с разбега.	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	3		

Комплексы	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Выполнение техники высокого старта, равномерный бег до 3 минут.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге, выполнять стартовый разгон (30м)	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свои затруднения.	4		
Комплексы	Развитие скоростных способностей, челночный бег 3x10, разбег, метание малого мяча с места на дальность.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге, выполнять метание мяча различными способами.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	5		
Комплексы	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 м. Метание в цель с 4 – 5 м.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движение при метании, метать в цель.	Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	6		
Комплексы	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  П. игра «Гуси - лебеди».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке.	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	7		
Комплексы	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Метание	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат	8		

		малого мяча на дальность. Метание в цель с 4 – 5 м. Эстафеты с мячом.	метании мяча различными способами, метать мяч в цель.		деятельности			
Комплексный		Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4 – 5 м. Эстафеты с мячом.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании мяча различными способами, метать мяч в цель.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	9		
Комплексный		Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке.	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	10		

#### Подвижные игры на основе баскетбола – 14 часов

Подвижные игры на основе баскетбола – 14 часов	Комплексный	ОРУ. Техника баскетбола: передвижения, повороты на месте. Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно – силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	11		
	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	12		

		качеств.						
Совершенство	Инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Техника баскетбола: перемещение баскетболиста. Подвижная игра: «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> перемещаться в стойке баскетболиста в процессе подвижных игр, играть в мини – баскетбол.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	13			
Совершенство. Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге, в квадрате. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).играть в мини – баскетбол.	Текущий	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	14			
Совершенство	Комплекс ОРУ, Ведение мяча на месте. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей .	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).играть в мини – баскетбол.	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	15			
Совершенство	Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления направления Подвижная игра: «Играй, играй мяч не давай». Развитие	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	16			



		координационных способностей .						
Совершенство	Ловля и передачи мяча на месте и в движении. ОРУ. Подвижная игра: «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	17			
Совершенство	Техника баскетбола: остановка прыжком. Подвижные игры: «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	18			
Совершенство	ОРУ с мячом. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини - баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	19			
Совершенство	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления . Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	20			

Совершенство	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «К своим флажкам», « Борьба за мяч» Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	текущий	Уважительно относится к сопернику	21		
Совершенство	ОРУ. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	22		
Совершенство	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И  « Овладей мячом», «Мяч соседу»  Развитие координационных способностей .	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	23		
Совершенство	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. Игра: « Овладей мячом», «Мяч соседу»  Развитие	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	24		

		координационных способностей .						
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

**Подвижные игры на основе баскетбола – 22 часа**

Подвижные игры на основе баскетбола – 22 часа	Комплексный	Повторный инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Борьба за мяч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	25		
	Комплексный	ОФП, упражнения на координацию. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения	26		
	Комплексный	ОФП, упражнения на координацию. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.  Знать: правила техники безопасности при занятиях баскетболом	27		
	Комплексный	ОФП, упражнения на	<b>Уметь:</b> играть в	Текущий	Оказывать бескорыстную	28		

	ый	координацию. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
	Комплексный	ОРУ в движении, упражнения на координацию. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	29		
	Комплексный	Упражнения со скакалкой, подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	30		
	Совершенствование	ОРУ в движении. Игра на внимание «Класс смирно». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	31		
	Совершенствование	ОРУ в движении. Игра на внимание «Класс смирно». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность	32		

Совершенство	Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Упражнения с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля)	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	33		
Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Развитие прыгучести. Разучивание технике баскетбола: стойка б/б, остановкам. Игра «Передал – садись» Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> перемещаться в стойке баскетболиста в процессе подвижных игр	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	34		
Комплексный. Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Закрепление пройденного материала, разучивание перемещений б/б. Эстафеты с предметом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> перемещаться в стойке баскетболиста в процессе подвижных игр, эстафет	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	35		
Комплексный	Выполнение пройденного материала. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей по	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе	Текущий	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и	36		

		кругу». Развитие координационных способностей.	подвижных игр		элементы			
	Совершенствование	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	37		
	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Разучивание ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди на месте. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	38		
	Совершенствование	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча на месте, в шаге. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	39		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	40		

Совершенство	ОРУ. Эстафеты «А, ну – ка, мальчики!». Игры «Паровозики», «Наступление». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	41		
Совершенство	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Выполнение перемещений и остановок б/б. Подвижная игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	42		
Совершенство	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Выполнение передач мяча после ведения и остановок. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  Знать: технику изучаемых игровых приемов	43		
Совершенство	ОРУ с обручем. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	44		
Совершенство	Передвижение по диагонали, противоходом,	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной	45		

		«змейкой». ОРУ с мячом. Выполнение передач мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Остановки б/б. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.		деятельности, определять общую цель и пути ее достижения.  Знать: технику изучаемых игровых приемов			
Совершенство	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с мячом. Выполнение передач мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Остановки б/б. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	46			

**Лёгкая атлетика – 12 часов**

Бег, прыжки, метание – 12 часов	Комплексный	Т.Б. и правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. Упражнения с мячом. Бег с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки и многоскоки. Развитие	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе, беге, прыжках. Бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	47		
---------------------------------	-------------	---	--	---------	--	----	--	--



		скоростных способностей.						
Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках.	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	48			
Комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	49			
Комплексный	Эстафеты «А, ну – ка, девочки!» Игры : «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Контролировать процесс и результат деятельности	50			
Комплексный	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки, прыжок в длину с места. Встречная эстафета, эстафетный бег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	51			

		способностей.						
Комплексный	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки, прыжок в длину с места. Встречная эстафета, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	52			
Учётный	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с места - <b>на результат</b> . Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках.	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	53			
Комплексный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	54			
Комплексный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	55			
Учётный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м - <b>на результат</b> . Игра	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	56			

		«Эстафета зверей» Развитие скоростных способностей.	скоростью		улучшения			
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движение в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	57		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание наивного мяча вперед – вверх на дальность. Игра	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движение в метании различными способами, метать на дальность и на	Текущий	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	58		
<b>Кроссовая подготовка – 10 часов</b>								
Бег по пересечённой местности (10ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	59		
	Комплексный	Бег(4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию	60		

		Развитие выносливости.			физических качеств			
Комплексный	Бег(5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	61			
Комплексный	Бег(5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	62			
Комплексный	Бег(6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	63			
Комплексный	Бег(6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	64			

		«Салки парами». Развитие выносливости.						
	Комплексный	Бег(7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	65		
	Комплексный	Бег(7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	66		
	Комплексный	Бег(8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	67		
	Учётный	Кросс (1 км). Ига «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	68		

		МЫШЦ						
--	--	------	--	--	--	--	--	--

