

БОУ г. Омска «Лицей №29»



Согласовано
Заместитель директора
И.А. Баснова И.К.
«31» 08 2018 г.

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

Рабочая программа

По учебному предмету «Физическая культура»

3 класс

составлена по

Федеральному Государственному Образовательному стандарту

начального общего образования

Разработана на основе примерной программы
«Физическая культура.» (авт. Виленский М.Я.,
Лях В.И. Москва «Просвещение», 2013г)
Ф.И.О. учителя Язова Валерия Викторовна
Категория нет

Омск

2018 - 2019 учебный год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 3 класс

Рабочая программа по для 3 класса по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования; на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373», а так же основывается на авторскую программу «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение», 2013г).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение комплекса ВФСК ГТО. Согласно Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне!” (ГТО) (Указ президента РФ “О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне!”) от 24.03.2014г № 172 в рабочую программу внедрены необходимые знания по этим вопросам. В течение учебного года на уроках физической культуры будут рассмотрены вопросы: “Комплекс ГТО- прошлое, настоящее и будущее!”, нормативно-правовые акты, ознакомление с видами комплекса ГТО и нормативами, виды и формы поощрения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя расширенное прохождение программного материала по гимнастике “Бодрость, грация, координация!” и преподаётся в течение всего учебного года 1 раз в неделю.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные и спортивные игры	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	34
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
	ИТОГО:	102

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

Предметные результаты

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Критерии выставления отметок при изучении предмета «Физическая культура».

Оценка успеваемости по физической культуре в 3 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Итоговые отметки выставляются учащимся за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися. *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам текущей аттестации.

Отметка успеваемости за учебный год выставляется на основании оценок за учебные четверти с учетом общих отметок по отдельным разделам программы.

При проведении текущей аттестации по разделу “Подвижные и спортивные игры” отметка выставляется по следующим критериям:

- Овладение основными техническими действиями
- Коммуникативные способности
- Знание и соблюдение правил игры
- Соблюдение правил техники безопасности

При проведении текущей аттестации с тестированием показателей уровня индивидуального развития основных физических качеств отметка выставляется с учётом следующих критериев:

- Соответствие показателя уровня физической подготовленности существующим нормативным стандартам, рост индивидуальных достижений полученных результатов тестирования.
- Понимание, какие физические качества проявляются в каждом тестовом упражнении.
- Осознание, для чего необходимо развивать данное физическое качество.
- Знание упражнений, с помощью которых можно развивать данное физическое качество.
- Соблюдение правил техники безопасности.

При проведении текущей аттестации по разделу “Лыжная подготовка” отметка выставляется по следующим критериям:

- Знание видов лыжных ходов
- Умение демонстрировать технику лыжных ходов
- Понимание, какие физические качества развиваются при занятиях лыжной подготовкой.
- Соблюдение правил техники безопасности.

УМК

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009г.

Тестирование усвоения навыков, умений, показателей уровня индивидуального развития основных физических качеств, 3 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 20м, с	3,8	4,0-4,4	4,5	4,2	4,3-4,8	4,9
2	Бег 30м, с	5,0	5,1-6,5	6,6	5,2	5,3-6,5	6,6
3	Бег 60м,с	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
3	Челночный бег,3*10м, с	8,6	8,7- 9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
4	Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	125
5	Прыжок в высоту с разбега, см	100	95	90	95	90	80
6	Лабиринт, с	6,8	6,9-7,6	7,7	7,0	7,1-7,8	8,0
7	Бег 1000м, мин	4,50	5,00-5,30	5,40-6,30	5,10	5,20-6,30	7,00

8	6-минутный бег						
9	Метание малого мяча, м	32	27	24	17	15	12
10	Гибкость, см	8	4-6	2	14	7-10	3
11	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(отжимания), кол-во раз	16	12	9	12	7	5
12	Подтягивания на высокой перекладине(мал)	5	3	2			
13	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				15	9	7
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	ладонями	пальцами		ладонями	пальцами	
15	Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	45	35	25	60	50	40
16	Пресс за 30 сек, раз	26	24	24	25	23	20
17	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 раз,с	30	25	20	28	24	20
18	Лыжи,200м, мин	1,20	1,25-1,40	1,45	1,25	1,30-1,50	1,55
19	Лыжи,300м, мин	2,00	2,20-2,50	3,00	2,20	2,30-3,00	3,20
20	Лыжи,1000м, мин	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	8,40
21	Лыжи,2000м	Без учёта времени					
22	Бросок набивного мяча, м	6,00	5,00	4,30	5,50	4,50	4,20

Составлено на основе требований Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17.12.2010г №1897, а так же основывается на авторскую программу «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение», 2013г.), государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО

**Тематическое планирование уроков физической культуры
3 класс, ФГОС**

№	Название темы раздела	Датта	Программное содержание раздела (темы)	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)
		2	4	8
			Лёгкая атлетика	
1	Правила безопас-ного поведе-ния и ТБ		Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на лёгкой атлетике. Требования к <i>спортивной одежде и обуви. Самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</i> Ходьба под счёт. Обычный бег. <i>Комплекс ГТО - прошлое, настоящее и будущее. Нормативы комплекса ВФСК ГТО.</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила ТБ на уроках л/а, требования к <i>спортивной одежде и обуви, самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях</i>
2	Ходьба и бег. Бег на короткие дистанции.		Приёмы измерения пульса. Ходьба в различных и.п. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра “Вызов номеров”. Понятия команды “ <i>старт</i> ”, “ <i>финиш</i> ”. Развитие скоростных качеств. Упражнения на ОФП	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выявлять и устранять характерные ошибки в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие команды “ <i>старт</i> ”, “ <i>финиш</i> ”
3	Бег на короткие дистанции.		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Специальные беговые упражнения (СБУ). ПИ “Вызов номеров”. Развитие скоростных качеств. Упражнения на ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Самоконтроль. Измерение пульса.
4	Прыжки в длину.		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Различные варианты прыжков. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.

5	Метание малого мяча		<i>Олимпийские игры.</i> <i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. ОФП. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений. Знать смысл <i>символики и ритуалов Олимпийских игр, история возникновения.</i>
6	Метания малого мяча		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Метание малого мяча(150г) из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель
7	Челночный бег		Челночный бег 3х5м, 3х10м. Развитие скоростно-координационных способностей. Пробежание лабиринта. Упражнения на ОФП. Развитие координационных способностей.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега
8	Челночный бег		Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-координационных способностей. ПИ “День-ночь”. Упражнения на ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.
9	Кроссо-вая подготовка		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ПИ ”Пятнашки”. Развитие выносливости. Упражнения на ОФП. Понятие <i>скорости бега, бег на выносливость.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС; бегать по слабопересеченной местности до 1 км. Знать понятие <i>скорости бега, бег на выносливость.</i>
10	Бег на длинные дистанции		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Равномерный бег 1000м. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра ”Пятнашки”. Упражнения на ОФП. Развитие выносливости. <i>Влияние ФК на здоровье.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км. Знать <i>влияние ФК на здоровье.</i> Соблюдение правил игры.
11	Инструктаж по ТБ		Инструктаж по ТБ на подвижных играх № 021. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Ведение мяча с изменением направления. ПИ “Мяч водящему”, “У кого меньше мячей”. История ВФСК ГТО.	Уметь держать, ловить, бросать мяч. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
12	Ловля, передача, броски, ведение мяча		Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах в движении. Ведение мяча с изменением направления. ПИ “Мяч водящему”, “Школа мяча”	Уметь держать, ловить, бросать мяч. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
13	Броски мяча		Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). ПИ “Мяч в корзину”, “Попади в обруч”. Упражнения на ОФП.	Уметь выполнять передачу мяча в колонне. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
14	Закрепление навыков владения мячом		Закрепление держания, ловли, передачи мяча и развитие способности к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. “Мини-баскетбол”	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
15	Ловля, передача, подачи мяча		Ловля, передача мяча. Подачи мяча через сетку. Правила игры “Пионербол”.	Уметь держать, ловить, бросать мяч. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в

				процессе совместной игровой деятельности
16	Ловля , передача, подачи мяча		Ловля, передача мяча. Подачи мяча через сетку. Правила игры “Пионербол”.	Уметь держать, ловить, бросать мяч. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
17	Закрепление навыков владения мячом		Игра “Пионербол” по упрощённым правилам. Практика в судействе.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
18	Закрепление навыков владения мячом		Игра “Пионербол” по упрощённым правилам. Практика в судействе	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

Подвижные и спортивные игры.

19	Закрепл и совершен навыков бега		Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм. <i>Ступени комплекса ВФСК ГТО.</i> Развитие скоростных способностей способности, к ориентированию в пространстве .ПИ “Пустое место”, “Белые медведи”, “Космонавты”	Уметь играть в ПИ с бегом , ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
20	Закрепл и совершенствован навыков прыжков		Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. ПИ “Прыжки по полосам”, “Волк во рву”, “Удочка”. Упражнения на ОФП.	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
21	Закрепл и совершенствов навыков прыжков		Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. ПИ “Прыжки по полосам”, “Волк во рву”, “Удочка”. Упражнения на ОФП.	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
22	Закрепл и совершенствов навыков метаний		Навыки в метаниях на дальность . Развитие скоростно-силовых способностей, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. ПИ “Кто дальше бросит” Упражнения на ОФП.	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
23	Закрепл и совершенствов навыков метаний		Закрепление навыков в метаниях на точность . Развитие скоростно-силовых способностей, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. ПИ “Точный расчёт”, “Метко в цель”	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
24	Закрепл и совершенствов навыков метаний		Совершенствование навыков в метаниях на точность и дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. ПИ “Точный расчёт”, “Метко в цель”, “Кто дальше бросит”. Упражнения на ОФП.	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

Гимнастика с основами акробатики

25	Правила безопасного поведения и техники безопас-ности.		Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с названиями гимнастических снарядов. <i>Правила личной гигиены.</i> Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	Уметь различать и точно выполнять строевые команды, знать технику безопасности на уроках гимнастики, <i>правила личной гигиены.</i>
26	Освоение ОРУ		Правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Подвижные игры по выбору детей: «Запрещенное движение»,	Уметь выполнять ОРУ, знать виды ОРУ. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в

			«Салки в различных вариантах». Развитие координационных способностей.	процессе игры
27	Освоение ОРУ с предметами		ОРУ, ОРУ с резиновыми мячами. Основная стойка. Повороты направо, налево. ПИ “Запрещённое движение” Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ОРУ с предметами, знать виды ОРУ, точно выполнять строевые команды. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
28	ОРУ с предметами. Строевая подготовка.		ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. Основная стойка. Повороты направо, налево.	Уметь выполнять ОРУ с предметами, знать виды ОРУ, точно выполнять строевые команды.
29	Строевые упражнения. Развитие скоростно силовых к-в		Размыкание и смыкание приставными шагами, на вытянутые в стороны руки. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки. ПИ “Вызов номеров”. Развитие скоростно-силовых к-в	Уметь точно выполнять строевые команды. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
30	Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых к-в		Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки. Команды “Шагом марш!”, “Класс, стой!” ПИ “Вызов номеров”. Развитие скоростно-силовых к-в	Уметь точно выполнять строевые команды. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
31	ОРУ без предметов Висы и упоры		Комплекс ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей, силовых качеств. Упражнения в висе стоя и лёжа, вис на согнутых руках.	Уметь точно выполнять строевые команды, выполнять комплекс ОРУ без предметов, упражнения в висах и упорах
32	ОРУ без предметов Висы и упоры		Комплекс ОРУ с резиновыми мячами. Развитие координационных способностей, силовых качеств. Упражнения в висе, в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять упражнения с резиновыми мячами, в висах и упорах
33	Висы и упоры.		Закрепление упражнений в висах. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения с резиновыми мячами, в висах и упорах
34	Висы и упоры.		ОРУ на гимнастических скамейках. Подвижные игры с разновидностями висов и упоров: «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу», «Кто дольше провисит» и др.	Уметь выполнять ОРУ на гимнастических скамейках. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
35	Развитие навыков равновесия, координационных способностей		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке с различным исходным положением рук, повороты на 90 градусов.	Уметь выполнять упражнения в равновесии при соблюдении правил ТБ.
36	Развитие навыков равновесия, координационных способн.		Закрепление разученных упражнений на развитие навыков равновесия	Уметь выполнять упражнения на развитие навыков равновесия
37	Развитие силовых качеств		Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, сидя, ноги врозь. Игра “Борьба за предмет”	Уметь выполнять упражнения на развитие силы; перетягивать канат, взаимодействие со одноклассниками при перетягивании

				каната. Соблюдение правил игры.
38	Развитие силовых качеств		Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, сидя, ноги врозь. Игра “Борьба за предмет” Перетягивание каната	Уметь выполнять упражнения на развитие силы; перетягивать канат, взаимодействие со одноклассниками при перетягивании каната. Соблюдение правил игры.
39	ОРУ на гимнастических ковриках на развитие гибкости		Обучение ОРУ на гимнастических ковриках на развитие гибкости. Понятие <i>гибкость</i> .	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости; перетягивать канат, взаимодействие со одноклассниками при перетягивании каната.
40	ОРУ на гимнастических ковриках на развитие гибкости		ОРУ на гимнастических ковриках на развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, на животе.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости и силы;
41	ОРУ на гимнастических ковриках на развитие силы		Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО . ОРУ на гимнастических ковриках на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, на животе.	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости и силы;
42	Развитие силовых качеств		Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО . Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Перетягивание каната. Игра “Борьба за предмет” Развитие силовых качеств	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
43	Развитие скоростно-силовых качеств		ОРУ со скакалками. Подвижные игры-эстафеты: «Бездомный заяц», эстафета «Гонка оленьих упряжек». Обучение прыжкам через скакалку.	Уметь прыгать через скакалку на двух ногах, лазать и перелезть.
44	Развитие скоростно-силовых качеств		Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах; лазание по гимнастической стенке; перелезание через горку матов. Упражнения на ОФП.	Уметь прыгать через скакалку на двух ногах, лазать и перелезть.
45	Развитие скоростно-силовых качеств		Прыжки через скакалку на двух ногах, лазание по наклонной скамейке Упражнения на ОФП.	Уметь прыгать через скакалку на двух ногах, лазать и перелезть.
46	Опорные прыжки. Лазания и перелезания.		Перелезание через гимнастического коня. Развитие силовых способностей. Понятия <i>травма, первая помощь при травмах</i> .	Уметь выполнять опорный прыжок, оказывать помощь одноклассникам при выполнении опорных прыжков. Знать понятия <i>травма, первая помощь при травмах</i> .
47	Опорные прыжки. Лазания и перелезания.		Перелезание через гимнастического коня. Развитие силовых способностей. Игра “Борьба за предмет”	Уметь выполнять опорный прыжок, оказывать помощь одноклассникам при выполнении опорных прыжков.
48	Освоение акробатических упр-		Обучение группировке, перекатам в группировке.	Уметь выполнять группировку, перекаты в группировке

	й. Группировка.			
49	Освоение акробатических упр-й. Группировка.		Группировка, перекаты в группировке.	Уметь выполнять группировку, перекаты в группировке
50	Освоение акробатических упр-й. Кувырки.		Обучение кувырку вперёд, кувырок в сторону.	Уметь выполнять кувырки вперёд, кувырки в сторону.
51	Кувырки, стойка на лопатках.		Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги.	Уметь выполнять кувырки вперёд, кувырки в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги
52	Разучивание гимнастической комбинации		Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	Уметь выполнять стойку на лопатках, согнув ноги
53	Выполнение гимнастической комбинации		Целостное выполнение комбинации: из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	Уметь выполнять гимнастическую комбинацию
54	Общая физическая подготовка	Комплексный	Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
55	Общая физическая подготовка		Гимнастические эстафеты.	Знать и соблюдать правила эстафет, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе соревновательной деятельности
56	Общая физическая подготовка		Работа по станциям (по методу круговой тренировки). Эстафеты: «Через обруч к флажку», «Смелые верхолазы», «Переноска тяжестей (набивные мячи до 1 кг)».	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры
57	Упражнения ритмической гимнастики		Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики	Знать и уметь выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики
58	Упражнения ритмической гимнастики		Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики	Знать и уметь выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики
59	Комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий.		Составление комплекса ОРУ на дифференцирование мышечных усилий.	Знать и уметь выполнять комплекс упражнений на дифференцирование мышечных усилий

Все на лыжи!

60	Т/б, перенос-ка лыж		Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке № 019. Повторение переноски лыж на плече и под рукой. Передвижение в колонне с лыжами. Понятия <i>обморожение, первая помощь при обморожениях. История ВФСК ГТО.</i>	Уметь переносить лыжи к колонне. Знать ТБ при занятиях лыжной подготовкой; требования к одежде и обуви, температурному режиму. Понятие <i>об обморожении.</i>
61	Обучение попеременному двухшажному ходу		Повторение техники попеременного двухшажного хода без палок. Передвижение на лыжах 600-1000 м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход без палок, выполнять упражнения на выносливость. Самоконтроль самочувствия.

62	Обучение попере- менному двухшажному ходу		Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение отталкиванию лыжами. Передвижение на лыжах 800-1000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
63	Обучение попере- менному двухшажному ходу		Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение отталкиванию палками, работе рук. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
64	Обучение попере- менному двухшажному ходу		Выполнение попеременного двухшажного хода в целом. Передвижение на лыжах 1000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
65	Соверш попере-менного двухшажного хода		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в целом. Передвижение на лыжах 1200м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
66	Повторение подъёмов		Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”. Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости	Уметь выполнять подъёмы “лесенкой” и “елочкой”. Самоконтроль самочувствия.
67	Обучение торможениям		Обучение торможению “плугом” и упором. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Уметь выполнять торможения. Самоконтроль самочувствия.

88	Обучение ударам по мячу		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Работа в парах, треугольниках, квадратах.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча
90	Обучение ведению мяча, отбору мяча		Обучение ведению мяча, отбору мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча
91	Обучение ведению мяча, отбору мяча		Обучение ведению мяча, отбору мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча
92	Комбинации из освоен-х элем-в.		Комбинации из освоенных элементов. Игра в футбол по основным правилам.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов
93	Игра в футбол		Игра в футбол по основным правилам.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

Лёгкая атлетика

94	Правила ТБ		Техника безопасности на лёгкой атлетике № 018. Требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Ходьба под счёт. Обычный бег.	Знать правила ТБ на уроках л/а, требования к спортивной одежде и обуви, самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях
95	Техника спринтерского бега.		Приёмы измерения пульса. Ходьба в различных и.п. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра “Вызов номеров”. Понятия команды “старт”, “финиш”. Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выявлять и устранять характерные ошибки в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие команды “старт”, “финиш”
96	Техника спринтерского бега.		Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Специальные беговые	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие

			упражнения (СБУ). ПИ “Вызов номеров”. Развитие скоростных качеств. Упражнения на ОФП.	<i>короткая дистанция, бег на скорость. Самоконтроль. Измерение пульса.</i>
97	Прыжки в длину.		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Различные варианты прыжков. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.
98	Метание мяча.		<i>Олимпийские игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП.</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель.
99	Метание мяча.		<i>Олимпийские игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Метание малого мяча 150г на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП.</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель.
100	Ч/б. Развитие координационных способностей.		Челночный бег 3х5м, 3х10м. Развитие скоростно-координационных способностей. Пробеги лабиринта. Упражнения на ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега
101	Ч/б Развитие координационных способностей.		Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-координационных способностей. ПИ “День-ночь”. Упражнения на ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега
102	Кроссо-вая подготовка. Развитие выносливости		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ПИ ”Пятнашки”. Развитие выносливости. Упражнения на ОФП. Понятие скорости бега, бег на выносливость.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС;. Знать понятие <i>скорости бега, бег на выносливость.</i>
103	Техника медленного бега		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Равномерный бег 6 минут. ПИ ”Пятнашки”. Развитие вы-сти. Упражнения на ОФП. Понятие скорости бега, бег на выносливость.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС;.
104	Бег на длинные дистан-ции		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Равномерный бег 1000м. Упражнения на ОФП. Развитие выносливости. Понятие здоровье (тело человека). Влияние ФК на здоровье.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; Знать понятие <i>здоровье, влияние ФК на здоровье.</i>
105	Кроссо-вая подготовка. Развитие выносливости		<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега ПИ ”Пятнашки”. Развитие выносливости. Упражнения на ОФП. Понятие скорости бега, бег на выносливость.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС;. Знать понятие <i>скорости бега, бег на выносливость.</i>

