

Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №3» г. Перми

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Гимназия №3» г. Перми
Протокол №1 от 30 августа 2018 г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия №3» г. Перми

 Т.В. Новикова

Приказ № 255-к-б от 01.09. 2018 г.

**Рабочая учебная программа
по курсу «Физическая культура»
в начальной школе**

Программу составила

Горецкая С.А.

учитель начальных классов

Пермь

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе для 1 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г., учебник «Физическая культура 1-4 классы»).

Программа «Физическая культура» 1 класс рассчитана на 99 часов (33 недели х 3 часа = 99 часа).

Цели и задачи: освоение различных способов бега, ходьбы, и прыжков, лазанья и ползания; разучивание комплексов упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексов для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Освоение подвижных игр и навыков их организации и проведения.

Педагогические действия:

- Освоить различные способы выполнения ходьбы, бега, прыжков;
- Разучить комплексы утренней гимнастики и физкультминуток;
- Освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения;

Педагогические задачи:

- Организовать работу в команде;
- Демонстрация комплексов утренней зарядки;
- Организовать работу с дневником физического развития.

Содержание программы.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведение игр, выбор одежды и

инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйс!», «шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа, сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по - пластунски, перелезания полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки: Организующие команды и приемы «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в

колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки в болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше перекатиться», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов; по мячу, катящемуся на встречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Из за отсутствия в школе спортивного зала в программе физической культуры заменены упражнения: прыжки в высоту, (упражнения со снарядами,) элементы баскетбола, бег (если занятия проходят в помещении) на упражнения на пресс, силовые упражнения, прыжки на скакалке. Количество уроков лыжной подготовки увеличивается. (при низкой температуре в зимнее время) уроки лыжной подготовки заменяются на уроки силовой подготовки, координации движений и прыжкам со скакалкой.

Планируемые образовательные задачи

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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:

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

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

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

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

— 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 1 класса

Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры
➤ Правильно	➤ Выполнять	➤ Проходить	➤ Играть в

выполнять основные движения в ходьбе и беге; ➤ Бегать с максимальной скоростью(до 30, 60 м); ➤ Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги; ➤ Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; ➤ Бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности до 1 км	строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации: построение в шеренгу и в колонну; рамыкание в шеренге и в колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; выполнение команд «Смирно», «Равняйсь», «Шагом марш», «На месте стой». «Направо», «Налево» ; ➤ Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа); перекаты из упора присев назад и боком; ➤ Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз; ➤ Лазать по канату; ➤ Выполнять опорный прыжок	дистанцию ступающим, Выполнять повороты на месте (вправо, влево) ➤ Выполнять косой подъем и спуск в низкой стойке ➤ Торможение падением.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием ➤ Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр
---	---	---	---

Показатели физической подготовленности.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0	11,5

Оценивание учащихся начинается в четвертом классе со 2 полугодия в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти.

Тематическое планирование 1 класс

	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
Легкая атлетика 11 часов					
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный Внеаудиторный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Поход «Школа безопасности»	Знать правила по ТБ. Уметь: Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Комплекс 1
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра	Знать понятие «Короткая дистанция». Уметь: Уметь выполнять	Текущий	Комплекс

		«Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		с 1
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Уметь: Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60м)	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Бег(30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси лебеди». Понятие «короткая дистанция			
	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. (Бег 60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжок в	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс 1

	роvanный	длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	й	лек с 1
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущи й	Ко мп лек с 1
	Комбини роvanный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущи й	Ко мп лек с 1
	Комбини роvanный Внеаудит орный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств Соревнование «День здоровья»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущи й	Ко мп лек с 1
	Гимнастика (17)				
Акробат ика. Строев ые	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке,	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	Ко мп лек с 2

упражнения (6ч)		лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.			
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Основная Стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			
	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения	Текущий	Комплекс
	Изучение нового				
Равновесие.	Изучение нового	Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения	Текущий	Комплекс

Строевые упражнения (6ч)	материала	местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	в равновесии	й	лек с 2
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс лек с 2
	Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс лек с 2
	Совершенствование Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс лек с 2

	ствование	обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня!». Развитие координационных способностей.			
Опорны й прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп лек с 2
	Комплекс ный				
	Комплекс ный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп лек с 2
	Комплекс ный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп лек с 2
	Комплекс ный Внеаудит	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп лек с 2

	орный	движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. Соревнование «Веселые старты»			
Подвижные игры (20 ч)					
Подвижные игры (20ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, Смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель!», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки », «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом. Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву », «Посадка картошки».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Комплекс

	Совершенство	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Прыжками, метанием		лек с 3
	Совершенство	ОРУ. Игры «Капитаны », «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный				
	Совершенство	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс с 3
	Совершенство	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде », «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны », «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс с 3
	Совершенство				
	Совершенство	ОРУ. Игры «Лисы и куры », «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием	Текущий	Комплекс с 3
	Комплексный				
	Совершенство	ОРУ. Игры «Удочка»,	Уметь: играть в	Текущий	Ко

	ствования	«Компас», Эстафеты.	подвижные игры с бегом,	й	мп
	Совершенствования	Развитие скоростно – силовых способностей	Прыжками, метанием		лек с 3
Лыжная подготовка (21 ч)					
Лыжная подготовка (21 ч)	Изучение нового материала	Построение с лыжами в руках, укладка лыж. Техника ступающего шага (без палок). Прохождение дистанции 500 м	Знать: правила по ТБ Уметь: проходить дистанцию ступающим шагом	Текущий	
	Совершенствование				
	Совершенствование	Построение с лыжами в руках, укладка лыж. Техника ступающего шага (без палок). Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500 м. Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок	Уметь: проходить дистанцию ступающим, скользящим шагом	Текущий	
	Комплексный	Повороты на месте переступанием.	Уметь: проходить дистанцию ступающим, скользящим шагом.	Текущий	
	Совершенствование	Одноопорное и попеременное скольжение без палок с размашистым движением рук. Прохождение дистанции 1000 м. Игры «У кого лучше», «Ветер».	Выполнять повороты на месте (вправо, влево)		
	Комплексный	Косой подъем на склон и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом.	Уметь: проходить дистанцию ступающим, скользящим шагом.	Текущий	
	Ком				

	Комплексный	Повороты на месте переступанием. Одноопорное и попеременное скольжение без палок с размашистым движением рук. Прохождение дистанции 1000 м.	Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски		
	Совершенствование	Скольжение без палок. Подъемы и спуски со склонов (с палками).	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски	Текущий	
	Совершенствование	Прохождение дистанции 1000 м.			
	Совершенствование	Скольжение без палок. Подъемы и спуски со склонов (с палками).	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски	Текущий	
	Совершенствование	Эстафета до 50 м			
	Совершенствование	Техника передвижения скользящим шагом. Эстафета с поворотами.	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски	Текущий	
	Совершенствование	Прохождение дистанции до 1000 м с палками.			
	Совершенствование	Техника передвижения скользящим шагом. Эстафета со спуском и подъемом. Подвижная игра «Смелее с горки!».	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски	Текущий	
	Совершенствование				
	Совершенствование	Игры - эстафеты с этапом 50-80 м без палок, с палками, со спуском и подъемом	Уметь: играть в игры - эстафеты.	Текущий	

	Совершенство	Разминка: эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза).	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом, играть в игры - эстафеты.	Текущий	
	Совершенство	Соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 с парами.			
	Совершенство	Катание с горки. Эстафета с этапом до 100 м; эстафета круговая	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом, играть в игры - эстафеты. Выполнять подъемы и спуски.	Текущий	
	Совершенство				
	Совершенство	Прохождение дистанции 100 0м, катание с горки.	Уметь: проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять подъемы и спуски.	Текущий	
	Внеаудиторное	Соревнование « Лыжная эстафета»			

Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство				
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на	Текущий	Комплекс

	Совершенство	Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		лекс 3
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущи	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	Текущи	Комплекс 3
	Совершенство				
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	Текущи	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте	Уметь: владеть мячом	Текущи	Ко

	ствование	в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ.	(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	й	мп лек с 3
	Совершенство ствование	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			
	Совершенство ствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	Текущи й	Ко мп лек с 3
	Комплекс ный	Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей			
	Комплекс ный				
	Комплекс ный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	Текущи й	Ко мп лек с 3
	Комплекс ный				
	Комплекс ный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	Текущи й	Ко мп лек с 3
	Комплекс ный				
	Комплекс ный				
	Комплекс	Бросок мяча снизу на месте	Уметь: владеть мячом	Текущи	Ко

	ный	в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол	й	мп лек с 3
	Комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей			

Легкая атлетика (11 ч)

Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный				
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м) ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный				
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Уметь: правильно выполнять основосновные движения в прыжках;	Текущий	Комплекс

		Эстафеты. Эстафеты. И приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечик»	основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		с 4
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс с 4
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание мяча в цель (2X2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных - силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростных - силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Комплекс с 4
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2X2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы» Эстафеты. Развитие скоростных - силовых качеств			
	Внеаудиторный	Соревнование «			

		Легкоатлетическая эстафета».			
Итого: 99 ч					

Литература:

1. Программа «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2008 г.
2. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Лях.,
3. «Детские подвижные игры» Е.В. Конева Феникс 2006г.,
4. «Активные игры для детей» В.М. Баршай Феникс 2001г.

Рабочая программа по Физической культуре в начальной школе для 2 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г., учебник «Физическая культура 1-4 классы»).

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **Во 2 классе-102 часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели и задачи 2 класса: Освоение новых двигательных действий в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Обучение комплексам общеразвивающих

физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Педагогические действия:

- Освоить новые двигательные действия в ходьбе, беге, прыжках;
- Развитие умений в проведении комплексов утренней гимнастики и физкультминуток;
- Освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения;

Педагогические задачи:

- Организовать работу в команде;
- Демонстрация комплексов утренней зарядки;
- Организовать работу с дневником физического развития.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.

2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	легкая атлетика	24
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	лыжные гонки	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Метание.** **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. **Метание:** малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч

соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры
➤ Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; ➤ Бегать с	➤ Выполнять строевые команды: размыкание и смыкание приставными	➤ Надевать лыжи; ➤ Передвигаться ступающим. Скользящим шагом; ➤ Выполнять	➤ Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием ➤ Владеть

максимально й скоростью (до 60 м); ➤ Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги; ➤ Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; ➤ Бегать в равномерном темпе(10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два; ➤ Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам; ➤ Выполнять акробатические элементы: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; кувырок вперед; ➤ Выполнять висы и подтягивания в висе; ➤ Лазить по гимнастической стенке, канату; ➤ Выполнять опорный прыжок;	повороты переступанием на месте; ➤ Выполнять подъем на склон ступающим шагом с палками; подъем лесенкой; ➤ Выполнять спуск в низкой стойке; ➤ Торможение плугом.	мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; ➤ Играть в мини- баскетбол
---	---	--	---

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается с начала учебного года. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «высокий уровень»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «средний уровень»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «низкий уровень»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «неудовлетворительно»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Из-за отсутствия в школе спортивного зала в программе физической культуры заменены упражнения: прыжки в высоту, (упражнения со снарядами,) элементы баскетбола, бег (если занятия проходят в помещении) на упражнения на пресс, силовые упражнения, прыжки на скакалке. Количество уроков лыжной подготовки увеличивается. (при низкой температуре в зимнее время) уроки лыжной подготовки заменяются на уроки силовой подготовки, координации движений и прыжкам со скакалкой.

Тематическое планирование 2класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
Легкая атлетика (11 ч)					
Ходьба и бег (5ч)	Вводный Внеауди	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и	текущий	Комплекс 1

	торный	препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Поход «Школа безопасности»	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий	Комплекс 1

		Развитие скоростных и координационных способностей			
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий	Комплекс 1
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	Комплекс 1

		«Защита укрепления».			
	Комплексный Внеаудиторный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнование «День здоровья»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	Комплекс 1
Гимнастика (18 ч)					
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2
	Совершенствование	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2

		Название гимнастических снарядов			
	Совершенство	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2
	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2
	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2
	Комплексный	стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	акробатические элементы отдельно и в комбинации		

		ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов			
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей			
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей			

	Совершенство вания	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	текущий	Комплек с 2
	Комплек сный				
Опорн ый прыж ок, лазани е (6 ч)	Изучени е нового матери ала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Компле кс 2
	Совершенство вания	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Компле кс 2
	Комплек сный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять	текущий	Компле кс 2

		присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей	опорный прыжок		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?» Развитие координационных способностей	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал» Развитие координационных способностей	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2
	Совершенствования Внеаудиторный				

		способностей Соревнование «Веселые старты»			
Подвижные игры (18 ч)					
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники спортсмены». Эстафеты. Развитие	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				

	нствова ния	скоростно - силовых способностей			
	Соверше нствова ния	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный	Развитие скоростно - силовых способностей			
	Соверше нствова ния	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Соверше нствова ния	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
		Развитие скоростно - силовых способностей			

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Подви жные игры на основе баскет бола (24 ч)	Изучени е нового материа ла	Ловля мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный	Ловля мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля	текущий	Компле кс 3
	Комплек				

	сний	(мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	ведение, броски) в процессе подвижных игр		
	Комплек сний	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сний	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сний	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сний	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сний	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3

	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный				
	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный				
	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный				
	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компле кс 3

		Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини –баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля	текущий	Комплекс 3

		Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча. Развитие координационных способностей	ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу. Развитие координационных способностей	ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол		

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка (21 ч)	Изучение нового материала	Правила ТБ. Ступающий шаг скольжение без палок до 1000 м. Эстафета с обеганием флажков на дистанцию до 40 м Эстафета.	Знать: правила ТБ. Уметь: надевать лыжи (подгонять крепления), передвигаться ступающим, скользящим шагом	текущий	Комплекс
	Совершенствование	Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	Уметь: надевать лыжи (подгонять крепления), передвигаться ступающим, скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте	текущий	Комплекс
	Совершенствование	Передвижение скользящим шагом без палок с широкой	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты	текущий	Комплекс
	Совершенствование	Передвижение скользящим шагом без палок с широкой	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты	текущий	Комплекс

	Совершение	амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками с этапом до 100 м. Развитие выносливости, скоростных способностей	переступанием		
	Совершение	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте	текущий	Комплекс
	Совершение	ступающим шагом на склон до 30 градусов с палками и спуск в низкой стойке. Круговая эстафета с палками с этапом до 100 м. Развитие выносливости, скоростных способностей			
	Совершение	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъемы и спуски. Эстафета	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте	текущий	Комплекс
	Совершение	Развитие выносливости, скоростных способностей.			
	Совершение	Развитие выносливости, скоростных способностей. Игра	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте	текущий	Комплекс
	Совершение	«Кто самый быстрый», Подъемы и спуски.			
	Совершение	Развитие скоростных	Уметь: передвигаться	текущий	Комплекс

	нствова ние	качеств в эстафете с этапом до 150 м.	скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте.		КС
	Соверше нствова ние	Прхождение дистанции до 1000 м			
	Соверше нствова ние				
	Соверше нствова ние	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте.	текущий	Компле КС
	Соверше нствова ние	Соревнование на дистанцию 1000м (старт для мальчиков и девочек раздельный)	Соревнование на дистанцию 1000м (старт для мальчиков и девочек раздельный)		
	Соверше нствова ние	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъемы и спуски. Эстафета Развитие выносливости, скоростных способностей.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте.	текущий	Компле КС
	Соверше нствова ние	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъемы и спуски. Эстафета Развитие выносливости, скоростных способностей.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте.	текущий	Компле КС
	Соверше нствова ние	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на	текущий	Компле КС

	Совершенство	ступающим шагом на склон до 30 градусов с палками и спуск в низкой стойке. Круговая эстафета с палками с этапом до 100 м. Развитие выносливости, скоростных способностей	склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте.		
	Совершенство Внеаудиторный	Катание с гор. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты. Соревнование «Лыжная эстафета»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте.	текущий	Комплекс

Легкая атлетика (10 ч)

Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег с ускорением (30). Игра «команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег с ускорением (30). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			

		способностей			
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочки». Эстафеты. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	Комплекс 4
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2X2) с расстояния в 4-5 м.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	текущий	Комплекс 4

		ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей	предметы и мячи на дальность с места и из различных положений		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2X2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	текущий	Комплекс 4
	Комплексный Внеаудиторный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей «Легкоатлетическая эстафета»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	текущий	Комплекс 4
Итого: 102 часа					

Литература:

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г.
2. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Лях.

3. «Детские подвижные игры» Е.В. Конева Феникс 2006г.,
4. «Активные игры для детей» В.М. Баршай Феникс 2001г.

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе для 3 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г., учебник «Физическая культура 1-4 классы»).

Программа «Физическая культура» 3 класс рассчитана на 102 часа (34 недели x 3 часа = 102 часа).

Цели и задачи: Увеличение объема физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Педагогические действия:

- Отслеживание физического развития уч-ся через показатели физической подготовленности в «дневниках саморазвития»
- Организация спортивных игр и соревнований между параллелями через проектную деятельность;
- Включение учащихся в интеллектуальные игры и олимпиады;
- Подбор упражнений для учащихся с отклонениями здоровья.

Педагогические задачи:

1. Организовать работу с Дневником саморазвития».
2. Организовать работу по проектной деятельности.
3. Организовать работу в команде, в группе, в паре.

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			

		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые образовательные задачи

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину, и массу тела), развитие основных физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты:

Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры
➤ Правильно выполнять движения при ходьбе и беге: ходьба с изменением длины и частоты шага; ходьба через препятствия; бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; ➤ Уметь бегать в равномерном темпе; ➤ Правильно выполнять	➤ Выполнять строевые команды: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый – второй рассчитайся» ➤ Перестроение в две шеренги, ➤ Перестроение из двух шеренг в два круга ➤ Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; ➤ Выполнять акробатические элементы	➤ Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного с попеременным двухшажным ходом; ➤ Поворот переступанием	➤ Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; ➤ Владеть мячом (держат, Передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр; ➤ Играть в мини – баскетбол.

движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега; ➤ Правильно выполнять движения при метании различными способами: метание малого мяча с места на дальность; Метание в цель 3 4-5 м; метание набивного мяча;	раздельно и в комбинации: перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; ➤ Выполнять висы, подтягивание в висе; ➤ Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.		
--	--	--	--

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «высокий уровень» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «средний уровень» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «низкий уровень» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В

остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Из - за отсутствия в школе спортивного зала в программе физической культуры заменены упражнения: прыжки в высоту, (упражнения со снарядами,) элементы баскетбола, бег (если занятия проходят в помещении) на упражнения на пресс, силовые упражнения, прыжки на скакалке. Количество уроков лыжной подготовки увеличивается. (при низкой температуре в зимнее время) уроки лыжной подготовки заменяются на уроки силовой подготовки, координации движений и прыжкам со скакалкой.

Тематическое планирование 3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
Легкая атлетика (11 ч)					
Ходьба и бег (5ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Поход «Школа безопасности»	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Олимпийские игры:			

		история возникновения.			
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат (30, 60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «Эстафета», «Старт», «Финиш».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	текущий	Комплекс 1

		соревнований в метании.			
Метание (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.			
	Комплексный <i>Внеаудиторный</i>	Метание малого с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Соревнование «День здоровья»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	Комплекс 1.
		Кроссовая подготовка (14 ч)			
Бег по пересеченной местности (14ч)	Комплексный	Бег 4 (мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше» Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву» Развитие выносливости			
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву» Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс

	сний	препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.		кс 1
	Комплек сний	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два мороза» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле кс 1
	Комплек сний	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два мороза» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.		
	Комплек сний	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле кс 1
	Комплек сний	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой» Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.		

	Комплек сный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи» Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле кс 1
	Комплек сный				
	Комплек сный				
	Комплек сный	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле кс 1
	Учетны й	Кросс (1 км). Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнить без остановки	Компле кс 1

Гимнастика (18 ч)

Акроба тика. Строев ые упражн ения (6 ч)	Изучени е нового материа ла	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый – второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что Изменилось?» Развитие	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Компле кс 2
--	--------------------------------------	---	---	---------	----------------

		координационных способностей. Инструктаж по ТБ			
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый – второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый – второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2
	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый –	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять	текущий	Комплекс 2

	Учетны й	второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники	
Висы. Строев ые упражн ения (6 ч)	Комплек сный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с палками. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	текущий	Компле кс 2
	Комплек сный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с палками. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	текущий	Компле кс 2
	Комплек сный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	текущий	Компле кс 2
	Комплек сный	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	текущий	Компле кс 2

		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с палками. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей			
	Совершения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Подтягивания: м-5-3 раза; д-16-11 раз.	Комплекс 2
	Учетный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс 2
	Совершения	Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс 2
	Совершения	Игра «Не ошибись».			

		Развитие координационных способностей			
	Совершения	Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой». ОРУ.	Уметь: лазить по гимнастической стенке.	текущий	Комплекс 2
	Комбинированный	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей			
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2
	Внеаудиторное	по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. «Веселые старты»			
Подвижные игры (18 ч)					
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Совершения	Развитие скоростно-силовых способностей			
		Совершения	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	текущий

	Комплек сний	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно- силовых способностей	метанием		
	Соверше нствова ния	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Соверше нствова ния	мячами. Развитие скоростно - силовых способностей			
	Соверше нствова ния	ОРУ в движении. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Комплек сний	с обручами. Развитие скоростно - силовых способностей			
	Соверше нствова ния	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Соверше нствова ния	гимнастическими палками. Развитие скоростно - силовых способностей			
	Соверше нствова ния	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит », «Волк во рву». Эстафеты. Развитие	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Соверше нствова ния	скоростно - силовых способностей			
	Соверше нствова ния	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компле кс 3
	Соверше нствова ния	Развитие скоростно - силовых способностей			

	Совершенство	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Совершенство				
	Совершенство	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Совершенство				

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой рукой) в движении. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Совершенство				
	Совершенство	Ловля мяча в движении. Ведение на месте правой (левой рукой) в движении. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Совершенство				
	Совершенство	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в	текущий	Комплекс 3
	Комплексный				

	сний	Броски в цель. ОРУ. Игра «За мяч». Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол		
	Совершения	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Совершения	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «перестрелка» Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Совершения	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «перестрелка» Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Комплекс	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «перестрелка» Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3

	сний	месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	(держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол		кс 3
	Соверше нствова ния				
	Соверше нствова ния	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компле кс 3
	Соверше нствова ния				
	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный				
	Комплек сный				
	Комплек сный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компле кс 3
	Комплек сный	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему».			

		Эстафеты. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей			
	Совершенство ния	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплек с 3
	Совершенство ния	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплек с 3
	Комплек сный	Ведение мяча с изменением скорости.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплек с 3

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Правила ТБ. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1 км	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять повороты на месте вокруг носков лыж.	текущий	Комплек с
------------------------------	------------------------------	---	---	---------	--------------

(21 ч)	Комплек сный	Скользкий шаг без палок; Техника ступающего шага; Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: выполнять скользкий шаг, ступающий шаг.	текущий	Компле кс
	Учетны й	Техника выполнения скользкого шага без палок. Спуски и подъемы на склон в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: выполнять скользкий шаг без палок; выполнять спуски и подъемы на склон в низкой стойке.	текущий	Компле кс
	Комплек сный	Подъемы и спуски в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием; торможение плугом со склона без палок и с палками; Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: выполнять подъемы и спуски в средней стойке с палками,	текущий	Компле кс
	Комплек сный	Техника подъема на склон наискось без палок ступающим шагом; торможение плугом в конце склона, в середине, после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь: передвигаться скользким шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Компле кс
	Комплек сный	Подъем на склон лесенкой – без палок и с палками; торможение плугом и повороты в конце; игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции	Уметь: передвигаться скользким шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Компле кс

		1,5 км			
	Учетны й	Торможение плугом; техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками; игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции 1,5 км	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Компле кс
	Комплек сный	Скользящий шаг с палками. Игра «вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м;	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Компле кс
	Соверше нствова ние	Прохождение дистанции до 2 км			
	Соверше нствова ние				
	Соверше нствова ние	Круговая эстафета; Развитие скоростной выносливости;	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Компле кс
	Соверше нствова ние	Прохождение дистанции 2 км			
	Соверше нствова ние				
	Учетны й	Забег на дистанцию 1000 м.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Компле кс
	Учетны й				
	Соверше нствова	Катание с гор. Прохождение дистанции	Уметь: передвигаться скользящим шагом,	текущий	Компле кс

	ние	до 1000 м. Эстафеты.	выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом		
	Совершенство				
	Совершенство				
	Внеаудиторное	Лыжная эстафета	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
	Внеаудиторное				

Легкая атлетика (10 ч)

Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 4
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять движения в	текущий	Комплекс 4

	Комплек сный	Многоскоки. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростных – силовых качеств	прыжках; прыгать в длину с места и с разбега		
	Комплек сный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных – силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	текущий	Компле кс 4
Метан ие мяча (3 ч)	Комплек сный	Метание малого мяча на дальность и а заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных – силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	текущий	Компле кс 4
	Комплек сный	Метание малого мяча с места на дальность и а заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	текущий	Компле кс 4
	Комплек сный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	текущий	Компле кс 4

		Легкоатлетическая эстафета.			
Итого: 102 часа					

Литература:

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г.,
2. Учебник «Физическая культура 1-4 классы». В.И. Лях
3. «Детские подвижные игры» Е.В. Конева Феникс 2006г.,
4. «Активные игры для детей» В.М. Баршай Феникс 2001г.

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе для 4 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г., учебник «Физическая культура 1-4 классы»).

Программа «Физическая культура» 4 класса рассчитана на 102 часа (34 недели x 3 часа = 102 часа)

Цели и задачи: Освоение элементов и фрагментов двигательной деятельности, целостных (соревновательных) комбинаций по упрощенным правилам.

Педагогические действия:

- Отслеживание физического развития уч-ся через показатели физической подготовленности в «дневниках саморазвития»
- Организация спортивных игр и соревнований между параллелями через проектную деятельность;
- Включение учащихся в интеллектуальные игры и олимпиады;
- Подбор упражнений для учащихся с отклонениями здоровья.

Педагогические задачи:

4. Организовать работу с Дневником саморазвития».
5. Организовать работу по проектной деятельности.
6. Организовать работу в команде, в группе, в паре.

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами	19	24	24	24

	баскетбола				
	ИТОГО:	99	102	102	102

Из - за отсутствия в школе спортивного зала в программе физической культуры заменены упражнения: прыжки в высоту, (упражнения со снарядами,) элементы баскетбола, бег (если занятия проходят в помещении) на упражнения на пресс, силовые упражнения, прыжки на скакалке. Количество уроков лыжной подготовки увеличивается. (при низкой температуре в зимнее время) уроки лыжной подготовки заменяются на уроки силовой подготовки, координации движений и прыжкам со скакалкой.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре 4 класс

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,

согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры
➤ Правильно выполнять	➤ Выполнять строевые	➤ Выполнять одновременно	➤ Играть в подвижные игры

движения при ходьбе и беге: Ходьба с изменением длины и частоты шагов; ➤ Бег с заданным темпом и скоростью; ➤ Бег на скорость в заданном коридоре; ➤ многоскоки; ➤ Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м); ➤ Правильно выполнять движения в прыжках правильно приземляться; ➤ Метать из различных положение на дальность и в цель: бросок теннисного мяча на дальность, на	команды: «Становись», «Равняйсь». «Смирно», «Вольно»; ➤ Выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации: кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках; ➤ Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках; ➤ Выполнять висы и упоры: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастическо й стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в	двухшажный ход, попеременно двухшажный ход, бесшажный ход; ➤ Выполнять подъем скользящим шагом; ➤ Выполнять торможение плугом;	с бегом, прыжками, метанием; ➤ Владеть мячом (держат, Передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр; ➤ Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх ➤ Играть в мини – баскетбол
--	--	---	---

точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. ➤ Бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	висе; ➤ Лазание по канату в три приема; ➤ Перелезание через препятствие; ➤ Выполнять опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		
---	--	--	--

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание учащихся начинается в четвертом классе со 2 полугодия в соответствии с решением педагогического совета школы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
Легкая атлетика (11 ч)					
Ходьба и бег (5ч)	Вводный <i>Внеаудиторный</i>	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1

		скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Поход «Школа безопасности»			
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег на скорость(30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
	Учетный	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 1
Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно	текущий	Комплекс 1

		на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	приземляться		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	Комплекс 1
Метание (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	текущий	Комплекс 1.

	Комплексный Внеаудиторный	Бросок теннисного мяча на дальность, , на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнование «День здоровья»	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	текущий	Комплекс 1.
		Кроссовая подготовка (14 ч)			
Бег по пересеченной местности (14Ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.		
	Комплексный	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м,	Уметь: бегать в равномерном темпе (10	Текущий	Комплекс 1

	Компл ексный	ходьба 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	мин); чередовать бег и ходьбу.		
	Компл ексный	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущи й	Компл екс 1
	Компл ексный	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.		
	Компл ексный	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущи й	Компл екс 1
	Компл ексный	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100 м, ходьба 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.		
	Учетн ый	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени.	Компл екс 1
Гимнастика (18 ч)					
Акробати ка. Строевые упражнен ия. Упражне	Компл ексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Компл екс 2

ния в равновес ии (6 ч)		большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ			
	Компл ексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Компл екс 2
	Компл ексный				
	Компл ексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Компл екс 2
	Компл ексный				
	Учетн ый	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну на	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполн ить комбина цию из разучен ных элемент	Компл екс 2

		носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		ОВ	
Висы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры	текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	текущий	Комплекс 2
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три	Уметь: выполнять висы и упоры	Оценка техники выполнения висов: м: 5-3-1;	Комплекс 2

		движения». Развитие силовых качеств		Д: 12-8-2	
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема.	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно - силовых качеств.			
	Комплексный	ОРУ в движении Лазание по канату в 3 приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2
	Учетный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно -	Уметь: лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий Оценка техники лазания по канату	Комплекс 2
	Комплексный	на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно -			

		силовых качеств.			
Подвижные игры (18 ч)					
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно - силовых способностей			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, жучка». Эстафета «Веребочка под ногами».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Развитие скоростно - силовых способностей			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно - силовых способностей			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка », «Мышеловка», «Невод».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Развитие скоростно - силовых способностей			

	Компл ексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный				
	Компл ексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный				
	Компл ексный	ОРУ. Эстафета с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный				

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Подвижн ые игры на основе баскетбол а (24 ч)	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный				
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3

	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3

	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Совер шенств ования				
	Совер шенств ования				
	Компл ексный				
	Компл ексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Совер шенств ования				
	Совер шенств ования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Совер шенств ования				
	Совер шенств ования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Уметь: владеть мячом (держат передават на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Компл екс 3
	Совер шенств ования	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол.			

		Развитие координационных способностей.			
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3

	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	текущий	Комплекс 3
--	-------------------	--	---	---------	------------

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжная подготовка (21 ч)	Изучение нового материала	Правила ТБ. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; разучить технику одновременно двухшажного хода: координация работы рук и ног. Прохождение дистанции 1 км	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять скользящий шаг.	текущий	Комплекс
	Комплексный	Попеременное скольжение без палок, учет освоения техники попеременного двухшажного; совершенствование техники бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов.	текущий	Комплекс

	Учетный	Совершенствование попеременного и одновременного ходов. Учет техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции на скорость 1 км.	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов.	текущий	Комплекс
	Комплексный	Продолжить обучение технике лыжных ходов. Оценить одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов.	текущий	Комплекс
	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов. Оценить одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Прохождение дистанции со средней скоростью 2-3 ускорениями по 150 - 200м.	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
	Комплексный	Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику торможения плугом. Прохождение дистанции	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс

		2 км со сменой лыжных ходов, сделав 2-3 ускорения.			
Комплексный		Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику торможения плугом. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики и 1 км – девочки. Оценить технику спуска в основной стойке.	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
Комплексный		Совершенствовать технику подъема на склон скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Провести контрольную прикидку на 2 км (девочки и мальчики)	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
Совершенствование		Повороты (вправо и влево) на спуске; оценить технику подъема скользящим шагом; прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
Совершенствование		Повороты (вправо и влево) на спуске; оценить технику поворотов при спуске; прохождение дистанции 3 км со	Уметь: выполнять технику попеременного и одновременного ходов, выполнять подъемы и спуски на склон,	текущий	Комплекс

		средней скоростью со сменой ходов.	выполнять торможение плугом		
	Совершенствование	Техника передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, и подъемов на скорость. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов; линейные, круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
	Совершенствование				
	Совершенствование				
	Совершенствование				
	Учетный	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 и 2 км.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
	Учетный				
	Совершенствование	Техника передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, и подъемов на скорость. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс

	Внеаудиторное	Лыжная эстафета. Соревнование.	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом	текущий	Комплекс
	Внеаудиторное				
Легкая атлетика (10 ч)					
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц» Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
	Комплексный				
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Невод»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс 4
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных – силовых способностей. Тестирование физических качеств.			
	Комплексный	Прыжок в высоту с	Уметь: правильно	текущий	Комплекс

	ексный	прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростных – силовых качеств.	выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму		екс 4
Метание мяча (3 ч)	Компл ексный	Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростных – силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	текущий	Компл екс 4
	Компл ексный	Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростных – силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	текущий	Компл екс 4
	Компл ексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Компл екс 4
	Внеауд иторно е	Игра «Гуси лебеди» Развитие скоростно – силовых качеств. Легкоатлетическая эстафета.			
Итого: 102 часа					

Литература:

1. Программа «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Лях, А.А Зданевич Москва «Просвещение», 2008 г.,

2. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Лях
3. «Детские подвижные игры» Е.В. Конева Феникс 2006г.,
4. «Активные игры для детей» В.М. Баршай Феникс 2001г.