**Департамент образования администрации города Перми**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №3»**

«Утверждаю»

Директор Гимназии № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Новикова Т.В.

«4» сентября 2013 года

м.п.

Принята на

методическом совете школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«4» сентября 2013 года

**Рабочая учебная программа**

**по курсу «Физическая культура»**

**в начальной школе**

***Программу составила***

***Горецкая С.А.***

***учитель начальных классов***

**Пермь, 2013**

**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 = 93 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 ползанье, 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*

Организующие 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, перелазания поочередно перемахом правой и левой нгой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные 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 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 | * Выполнять 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 | * Проходить дистанцию ступающим, Выполнять повороты на месте (вправо, влево) переступанием; * Выполнять косой подъем и спуск в низкой стойке * Торможение падением. | * Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Владеть мячом (держать, 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 х 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 «Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | Знать понятие «Короткая дистанция».  Уметь: Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Текущий | Комплекс 1 |
| Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег(30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси лебеди». Понятие «короткая дистанция | Уметь: Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60м) | Текущий | Комплекс 1 |
| Комбинированный |
| 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 длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 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 | Текущий | Комплекс 1 |
| Комбинированный | 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 | Текущий | Комплекс 1 |
| Комбинированный  Внеаудиторный | 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 | Текущий | Комплекс 1 |
| **Гимнастика (17)** | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения (6ч) | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
| 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 раздельно 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 раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Комплексный | Основная Стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Равновесие. Строевые упражнения (6ч) | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным 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 | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 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 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 2 |
| Совершенствование | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня!». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |
| Совершенствование |
| Опорный 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 | Текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный | 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 | Текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный  Внеаудиторный | Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.  Соревнование «Веселые старты» | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| **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». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Капитаны », «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде », «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Капитаны », «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Лисы и куры », «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас», Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, Прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| **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. Одноопорное и попеременное скольжение без палок с размашистым движением рук. Прохождение дистанции 1000 м. Игры «У кого лучше «, «Ветер». | **Уметь:** проходить дистанцию ступающим, скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево) | Текущий |  |
| Совершенствование |
| Комплексный | Косой подъем на склон и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Повороты на месте переступанием. Одноопорное и попеременное скольжение без палок с размашистым движением рук. Прохождение дистанции 1000 м. | **Уметь:** проходить дистанцию ступающим, скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски | Текущий |  |
| Ком Комплексный плексный |
| Совершенствование | Скольжение без палок. Подъемы и спуски со склонов (с палками). Прохождение дистанции 1000 м. | **Уметь:** проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски | Текущий |  |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Скольжение без палок. Подъемы и спуски со склонов (с палками). Эстафета до 50 м | **Уметь:** проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски | Текущий |  |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Техника передвижения скользящим шагом. Эстафета с поворотами. Прохождение дистанции до 1000 м с палками. | **Уметь:** проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (вправо, влево), подъемы и спуски | Текущий |  |
| Совершенствование |
| 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 |  |
| Совершенствование | Разминка: эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза). Соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 с парами. | **Уметь:** проходить дистанцию скользящим шагом, играть в игры - эстафеты. | Текущий |  |
| Совершенствование |
| Совершенствование | 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 |  |
| Совершенствование |
| Совершенств  ование  Внеаудиторное | Прохождение дистанции 100 0м, катание с горки.  Соревнование « Лыжная эстафета» | **Уметь:** проходить дистанцию скользящим шагом. Выполнять подъемы и спуски. | Текущий |  |
| **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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствование | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра « Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствование |
| Совершенствование | 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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствование | 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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствование |
| Совершенствование | 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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствование | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствование |
| Совершенствование Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини - баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| **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 «Воробьи 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. Эстафеты. Эстафеты. И приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечик» | Уметь: правильно выполнять основосновные движения в прыжках; 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. Эстафеты. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |
| Метание мяча (4 ч) | Комплексный | Метание мяча в цель (2Х2) 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 4 |
| Комплексный |
| 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 4 |
| Комплексный  Внеаудиторный | Метание малого мяча в цель (2Х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы» Эстафеты. Развитие скоростных - силовых качеств  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**

Рабочаяя 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 х 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 максимальной 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. | * Выполнять строевые команды: размыкание и смыкание приставными 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; | * Надевать лыжи; * Передвигаться ступающим. Скользящим шагом; * Выполнять повороты переступанием на месте; * Выполнять подъем на склон ступающим шагом с палками; подъм лесенкой; * Выполнять спуск в низкой стойке; * Торможение плугом. | * Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; * Играть в мини-баскетбол |

**Уровень физической подготовленности    2    класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.

|  |  |
| --- | --- |
| *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 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  Внеаудиторный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.  Поход «Школа безопасности» | **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. 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. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». 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 |
|  | 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. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | текущий | Комплекс 1 |
|  | 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 «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  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 раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
|  | Совершенствования | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
|  | Совершенствования | 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 раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
|  | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
|  | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
|  | Комплексный |
| 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 |
| Совершенствования | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять висы, подтягивания в висе | текущий | Комплекс 2 |
| 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 | **Уметь:** выполнять висы, подтягивания в висе | текущий | Комплекс 2 |
| 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 «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять висы, подтягивания в висе | текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Опорный прыжок, лазание (6 ч) | Изучение нового материала | 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 | Комплекс 2 |
| Совершенствования | 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 | Комплекс 2 |
| Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. 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 «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  Соревнование «Веселые старты» | **Уметь:** лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс 2 |
| Совершенствования  Внеаудиторный |
| **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 скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
|  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | Изучение нового материала | Ловля мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | Ловля мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | 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 | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». 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 | Комплекс 3 |
| 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 (держать 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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| 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 (держать 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 (держать 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 «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 |
| **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 |
| 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 |
| Совершенствование | Передвижение скользящим шагом без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками с этапом до 100 м. Развитие выносливости, скоростных способностей | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем 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 | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование | 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 | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Развитие выносливости, скоростных способностей. Игра «Кто самый быстрый», Подъемы и спуски. | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции до 1000 м | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Соревнование на дистанцию 1000м (старт для мальчиков и девочек раздельный) | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование | 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 | Комплекс |
| Совершенствование | 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 | Комплекс |
| Совершенствование | Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем 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 | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем на склон и спуск в низкой стойке, выполнять повороты на месте. | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование  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. Бег с ускорением (30). Игра «команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс 4 |
| Комплексный |
| Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс 4 |
| Комплексный |
| 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 (2Х2) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная 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 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2Х2) 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**

Рабочаяя 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 х 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 | *В процессе урока* |  |  |  |
| 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 c 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 3классе 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 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; | * 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 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. | * Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного с попеременным двухшажным ходом; * Поворот переступанием | * Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; * Владеть мячом (держать, Передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр; * Играть в мини – баскетбол. |

***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  *Внеаудиторный* | 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. Олимпийские игры: история возникновения. | **Уметь:** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| 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 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 соревнований в метании. | **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | текущий | Комплекс 1 |
| Метание (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. | **Уметь:** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный  *Внеаудиторный* | 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 |
| 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 препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный | 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 | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный | 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 | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 | Комплекс 1 |
| Учетный | 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 | Комплекс 1 |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | 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 координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно 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 «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно 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 раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
| Комбинированный |
| Совершенствования | 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 «Западня». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
| Учетный | Оценка техники |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | 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 | Комплекс 2 |
| Комплексный | 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 | Комплекс 2 |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с палками. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Совершенствования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 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 | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Подтягивания: м-5-3 раза; д-16-11 раз. | Комплекс 2 |
| Учетный |
| 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:** лазить по гимнастической стенке. | текущий | Комплекс 2 |
| Совершенствования | Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей | **Уметь:** лазить по гимнастической стенке. | текущий | Комплекс 2 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | **Уметь:** лазить по гимнастической стенке. | текущий | Комплекс 2 |
| Комбинированный |
| Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.  «Веселые старты» | **Уметь:** лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс 2 |
| Внеаудиторное |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | |
| Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ в движении. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит », «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| **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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | 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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «За мяч». 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 |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на 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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». 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 | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь:** владеть мячом (держать передавать на 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. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1 км | **Знать:** правила ТБ.  **Уметь:** выполнять повороты на месте вокруг носков лыж. | текущий | Комплекс |
| Комплексный | Скользящий шаг без палок; Техника ступающего шага; Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь:** выполнять скользящий шаг, ступающий шаг. | текущий | Комплекс |
| Учетный | Техника выполнения скользящего шага без палок. Спуски и подъемы на склон в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь:** выполнять скользящий шаг без палок; выполнять спуски и подъемы на склон в низкой стойке. | текущий | Комплекс |
| Комплексный | 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 | Комплекс |
| Комплексный | 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 скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| Комплексный | Подъем на склон лесенкой – без палок и с палками; торможение плугом и повороты в конце; игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции 1,5 км | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| Учетный | 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 | Комплекс |
| Комплексный | Скользящий шаг с палками. Игра «вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м; Прохождение дистанции до 2 км | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование |
| Совершенствование | Круговая эстафета; Развитие скоростной выносливости; Прохождение дистанции 2 км | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование |
| Учетный | Забег на дистанцию 1000 м. | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| Учетный |
| Совершенствование | Катание с гор. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты. | **Уметь:** передвигаться скользящим шагом, выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| Совершенствование |
| Совершенствование |
|  | 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) | текущий | Комплекс 4 |
| Комплексный |
|  | 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. Многоскоки. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростных – силовых качеств | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | текущий | Комплекс 4 |
| Комплексный |
|  | Комплексный | 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 | Комплекс 4 |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | 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 | Комплекс 4 |
|  | Комплексный | 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 | Комплекс 4 |
|  | Комплексный | 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.  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 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 х 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:**

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 | *В процессе урока* |  |  |  |
| 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 c элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
|  | 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 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 точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. * Бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | * Выполнять строевые 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 гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе; * Лазание по канату в три приема; * Перелезание через препятствие; * Выполнять опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | * Выполнять одновременно двухшажный ход, попеременно двухшажный ход, бесшажный ход; * Выполнять подъем скользящим шагом; * Выполнять торможение плугом; | * Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; * Владеть мячом (держать, Передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр; * Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Играть в мини – баскетбол |

**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 культуры 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  *Внеаудиторный* | 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. Инструктаж по ТБ.  Поход «Школа безопасности» | **Уметь:** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 60 м) | текущий | Комплекс 1 |
| 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. 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 |
| 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 на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на 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 «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 |
| 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | Бег (9 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Комплексный | 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. | Текущий | Комплекс 1 |
| Учетный | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление». | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени. | Комплекс 1 |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч) | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный | 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 раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 раздельно и в комбинации | текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| Учетный | 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 «Быстро по местам» | **Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Комплекс 2 |
| 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 движения». Развитие силовых качеств | **Уметь:** выполнять висы и упоры | Оценка техники выполнения висов: м: 5-3-1;  Д: 12-8-2 | Комплекс 2 |
| Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч) | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. | **Уметь:** лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| 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 - силовых качеств. | **Уметь:** лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий  Оценка техники лазания по канату | Комплекс 2 |
| Комплексный |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | |
| Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | ОРУ. Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты». Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ . Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка », «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | ОРУ. Эстафета с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | Комплексный | 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 (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | 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 (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный | 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 (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 (держать передавать на расстоянии, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | текущий | Комплекс 3 |
| Совершенствования |
| Совершенствования |
| Комплексный |
| Комплексный | 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 (держать 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 кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». 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 |
| 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 |
| Совершенствования |
| 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 (держать 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 (держать 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 |
|  | 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 2 км со сменой лыжных ходов, сделав 2-3 ускорения. | **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 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 средней скоростью со сменой ходов. | **Уметь:** выполнять технику попеременного и одновременного ходов,выполнять подъемы и спуски на склон, выполнять торможение плугом | текущий | Комплекс |
| 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 1и 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) | текущий | Комплекс 4 |
| 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». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных – силовых способностей. Тестирование физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | текущий | Комплекс 4 |
| Комплексный |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростных – силовых качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | текущий | Комплекс 4 |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | 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 | Комплекс 4 |
|  | Комплексный | 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 | Комплекс 4 |
|  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди» Развитие скоростно – силовых качеств. Легкоатлетическая эстафета. | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток – три попадания | Комплекс 4 |
| Внеаудиторное |
| 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.