

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Нязепетровска»

Рассмотрено на ШМО:  
Руководитель ШМО  
Бунакова М.Г.  
Дата:

Согласовано:  
Зам. директора УВР  
Кашина В.К.  
Дата:

Утверждаю:  
Директор школы:  
Викулов С.П.  
Дата:

Рабочая учебная программа  
**Физическая культура**  
(ФГОС ООО)  
на 2016-2017 учебный год  
3 класс

Составил: Сахаутдинов Р.Р

Учитель физической культуры  
МКОУ СОШ № 1

Г. Нязепетровск  
2016-2017 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования(утверждена приказом Минобробразования РФ от 05.03.2004 года №1089).
2. Комплексной программы «Физическая культура» 3 класса под общей редакцией В.И.Ляха,А.А.Зданевича (М : Просвещение.).
3. Образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ№1
4. Учебного плана МКОУ СОШ№1

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 3 часа в неделю, всего **102** часа в год, в 3 классе

Рабочая программа разработана на основании ФГОС НОО 2010 года на основании письма МОРФ.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 102 часов в 3 классе, из расчета в неделю 3 часа.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010. «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

## Содержание рабочей программы.

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжные гонки», «Подвижные игры с элементами баскетбола». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

- **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

- Задачи физического воспитания:
  - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
  - овладение школой движений;
  - развитие координационных и кондиционных способностей;
  - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
  - выработку представлений об основных видах спорта;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## - СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

### Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007

## Распределение учебного времени прохождения учебного курса по физической культуре 3 класс .

№ п/п	Вид программного материала	Всего За год уроков	Ч Е Т В Е Р Т И. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ..			
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	2					
1	<b>Базовая часть</b>					
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	16	16	-	-	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	11	-	-	14
1.5	Лыжная подготовка	21	-	-	21	-
2	<b>Вариативная часть</b>					
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	-	-	9	10
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

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

#### 1.1. Естественные основы.

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

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

#### 1.2. Социально-психологические основы.

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

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

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

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### 1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

*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.

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.



### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### 1.7 Лыжная подготовка.

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаги, спуски, торможения, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  
*Поворот* переступанием.

Раздел программы лыжной подготовки ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## 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:

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тип урока	Тема урока ( ДЗ)	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ- 27 уроков. Легкая атлетика (11 уроков)</b>						
Ходьба и бег (5 ч)  1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности и поведения на уроках физической культуре. Как сохранить и укрепить здоровье?	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Текущий	Сентябрь	
2	Комплексный	Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью (30 м).	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	Сентябрь	
3	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Сентябрь	

4	Комплексный	Высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м)	Текущий	Сентябрь	
5	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30,60 м)	Текущий	Сентябрь	
Прыжки (3 ч) 6	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Сентябрь	
7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Сентябрь	
8	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Сентябрь	

Метание мяча (3 ч) 10	Комплексный	Метание малого, теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч	Текущий	Сентябрь	
	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Сентябрь	
11	Комплексный	Метание малого, теннисного мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Сентябрь	

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -16 УРОКОВ,**

12	Комплексный	Строевые упражнения.ОРУ с обручами. Игры: «Вышибалы(перестрелка)» «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Сентябрь	
	Совершенствования				Октябрь	
13	Совершенствования	Строевые упражнения.ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Вышибалы(перестрелка)». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Октябрь	
14	Совершенствования				Октябрь	
15	<b>Комплексы</b> <b>й</b>	Строевые упражнения.ОРУ в движении. Игры «Третий лишний», «Догони мяч по кругу».			Октябрь	
16	Совершенствования				Октябрь	

17		Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
18	Совершенствования	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Догони мяч по кругу». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Октябрь	
19	Комплексный				Октябрь	
20	Совершенство вания	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Октябрь	
21	Совершенствования				Октябрь	
22	Комплексный				Октябрь	
23	Совершенствования	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Октябрь	
24	Совершенствования				Октябрь	
25	Совершенствования	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Злая цифра», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Октябрь	
26	Совершенствования				Октябрь	

27	Совершенствования	Строевые упражнения.ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ноябрь	
----	-------------------	--	---	---------	--------	--

## 2 ЧЕТВЕРТЬ . ГИМНАСТИКА - (21 уроков)

Акробатика строевые упражнения (6 ч) 28(1)	<b>Изучение нового материала</b>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка, 2-3 кувырка вперед,назад. Равновесие(ласточка). ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Текущий</b>	Ноябрь	
	29(2)	<b>Комбинированный</b>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка,2-3 кувырка вперед,назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Равновесие(ласточка). ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Текущий</b>	Ноябрь
	30(3)					



31(4)	<b>Комбинированный</b>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Текущий</b>	Ноябрь	
	<b>Комбинированный</b>	Перекаты и группировка, 2-3 кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Равновесие (ласточка). ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Ноябрь	
32(5)						
33(6)	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ноябрь	
33	Учетный	Перекаты и группировка, 2-3 кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Равновесие (ласточка). ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Висы. Строевые упражнения (6 ч) 34(7)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висте	Текущий	Ноябрь	
35(8)	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 обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висте	Текущий	Ноябрь	

36(9)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Текущий	Ноябрь	
37(10)	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Декабрь	
38(11)	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. 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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Текущий	Декабрь	
39(12)	Учетный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Подтягивания: м.: 5-3-1р.; д.: 16-11-6 р.	Декабрь	
Лазание и перелезание, упражнения в равновесии (4 ч) 40(13)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м.</i> ) Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической скамейке.	Текущий	Декабрь	
41(14)	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м.</i> ) Лазание по гимнастической скамейке 3 способами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической скамейке	Текущий	Декабрь	
42(15)	Совершенствования		<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической скамейке, передвигаться по залу.		Декабрь	

43(16)	Совершенствования	способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков .	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической скамейке, передвигаться по залу.	Текущий	Декабрь	
44 Опорный прыжок. 5ч	Комбинированный	ОРУ в движении..Опорный прыжок на горку матов.вскок в упор на коленях.в упор присев,соскок со взмахом рук.Игра «Резиночка».Развитие скоростно-силовых с.способностей. Д\з по закреплению и совершенствованию навыков по теме урока и развитие физических качеств.	<i>Уметь:</i> оттолкнуться от гимнастического моста,приземляться(прыгать )	Текущий	Декабрь	
	45(18)			Комплексный	Текущий	Декабрь
46(19)	Комплексный	ОРУ в движении.Опорный прыжок на горку матов,на гимнастический козел,.вскок в упор присев на коленях, в упор присев,соскок со взмахом рук. Игра «Резиночка»,»Аисты» .Развитие скоростно-способностей. Д\з по закреплению и совершенствованию навыков по теме урока и развитие физических качеств.	<i>Уметь</i> оттолкнуться от гимнастического моста ,правильно приземляться.	Текущий	Декабрь	
47(20)	Учетный			Текущий	Декабрь	
48(21)	Учетный					Декабрь

## 3 –ЧЕТВЕРТЬ –30 уроков

## Лыжная подготовка (21 урок)

2		3	4	5	6	7
Лыжный спорт—21 часов  49(1)	Вводное занятие	Правила техники безопасности поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению	<i>Знать:</i> правила Т\б, <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Текущий	Январь	
50(2)	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
51(3)	Комплексный	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
52(4)	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	

53(5)	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
54(6)		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
55(7)		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
56(8)		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
57(9)		Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий	Январь	
58(10)	Комплексный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами	Текущий	Январь	

59(11)	Зачетный	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользким шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами	Без учета времени	Февраль	
60(12)	Комплексный	Равномерное передвижение скользким шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий	Февраль	
61(13)	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	
62(14)	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	
63(15)	Комплексный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	
64(16)	Комплексный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	

65(17)	Комплексный	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	
66(18)	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	
67(19)		Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	
68(20)	Зачетный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Без учета времени	Февраль	
69(21)		Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Текущий	Февраль	

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ- 9 уроков

70(22) баскетбол	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой в движении шагом. Д.з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитие физических качеств	Уметь: владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловить, бросать)		Февраль	
71(23)	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	Текущий		
72(24)	Совершенствования	Д.з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
73(25)	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>	Текущий		
74(26)	Комплексный	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. Д.з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
75(27)	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	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>	Текущий		



76 (28)	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом, играть в баскетбол по упрощенным правилам.			
77(29)	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
78(30)	Комбинированный Совершенствования Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

**4 ЧЕТВЕРТЬ - 24 урока**  
**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА-10 уроков**

79	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в	Текущий	Март		
	80				Совершенствования	Март	
81	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Апрель		
	82				Комплексный	Апрель	
	83				Комплексный	Апрель	

84	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». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Апрель	
85	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». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Апрель	
86	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Апрель	
87	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Апрель	
88	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Апрель	

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -10 ЧАСОВ.**

Ходьба и бег (4 ч)  89	Комплексный	Бег с эстафетной палочкой, встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Апрель	
90  91  92	Комплексный	Бег с эстафетной палочкой. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Апрель	
	Комплексный				Апрель	
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Апрель	
Прыжки (3 ч)93  94  95	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Апрель	
	Комплексный				Май	
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Май	

Метание мяча (3 ч) 96	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Май		
	97	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Май	
	98	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Май	
99	Комплексный	Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Дальние броски». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;		Май		

100	Комплексный	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Текучий.	Май	
101	Комплексный	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Текучий.	Май	
102	Комплексный.	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности во время каникул.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Знать правила безопасности во время каникул.	Текучий.	Май	

## Проведение зачётно-тестовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы: проводятся в начале/сентябрь/ и в конце/май/ учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

### **3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7

		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1