**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 3 класса**

**(по специальной (коррекционной) программе VIII вида)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Составитель:  Сухарская Юлия Ярославовна  Учитель физической культуры  первой квалификационной категории   |  |  | | --- | --- | |  |  | |

2014 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0 – 4 классов под редакцией И.М. Бгадноковой и авторской программы «Физическая культура»А.А. Дмитриева.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 4кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

•укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

•развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);

•формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

•коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

•формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических

упражнений;

•поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

•формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

•воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

•воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

•содействие военно-патриотической подготовке.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

**Содержание программы**

Содержание учебного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

-Легкая атлетика (25ч)

- Гимнастика (24ч)

-Подвижные игры и пионербол (25ч).

- Игры на основе гимнастики, лёгкой атлетике (28)

2

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Раздел «**Легкая атлетика»** включает теоретические сведения:

-ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

-ходьбу и бег в медленном, среднем и быстром темпе;

-ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;

-со сменой положений рук:вперёд, вверх, с хлопками и т.д.

-бег с заданиями.

-различные прыжки.

-метание теннисного мяча.

-ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно

осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

В раздел «**Игры»** включены теоретические сведения:

- правила игры;

-элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

Практический материал:

-коррекционные игры;

- с элементами общеразвивающих упражнений;

- с бегом;

- с прыжками;

- с бросанием, ловлей и метанием;

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

3

Так же в каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе, бегу и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

3

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны знать:

• положение частей тела во время ходьбы;

• строевые команды;

• как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;

• правила поведения на занятиях;

• 1-2 комплекса утренней зарядки;

• правила техники безопасности на уроках;

• правила 2-3 разученных игр;

• как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником;

Учащиеся должны уметь:

• самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

• выполнять высокий старт;

• бежать в медленном темпе 2 мин;

4

• принимать правильную осанку;

• перелезать через препятствия;

• сохранять равновесие на гимнастической скамейке;

• выполнять упражнения с предметами и в парах;

• ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта;

• бежать в медленном темпе, мягко приземляться при прыжках в высоту и

в длину;

• метать теннисный мяч на дальность с одного шага;

• ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**Распределение учебного времени на прохождение разделов программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Распределение часов** |
| Сведения по физической культуре | В процессе учебной деятельности |
| Спортивные игры. Игровые упражнения. | 42 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| Подвижные игры. | 36 |
| Виды самостоятельных занятий | В процессе уроков |
| Всего часов | 102 |

5

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| Комплексная программа «Физическое воспитание» | Д | 1 шт. |
| Учебно - практическое оборудование | | |
| Козел гимнастический  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая  (перекладина,)  Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)  Скакалка гимнастическая  Мат гимнастический  Кегли | П  П  П  П  П  П  П  П | 1 шт.  1 шт.  6 шт.  1 шт.  3 теннисных, 3 малых.  12 шт.  3 шт.  12 шт. |

Определение количественных характеристик (необходимый минимум)

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).

6

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 3 класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 |
| д | 140 | 125 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |
| д | 12 | 10 | 8 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 |
| м | 28 | 26 | 24 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 38 | 36 | 34 |

**7**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств таковы:

«5» \_\_ проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или

совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;

«4» \_\_ недостаточно настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;

«3» \_\_ посредственное отношение к собственной успешности при овладении

упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или

отрицательные формы поведения в классном коллективе;

«2» \_\_ невыполнение учебных требований программы.

8

**Литература**

1. «Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007.
2. «Поурочные разработки по физкультуре 3 класс»; автор – В.И.Ковалько; издательство «ВАКО» 2006.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

9

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** |
|
| 1 | **1 четверть**. Лёгкая атлетика.  Ходьба и бег .Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 | Вводный | Ходьба с сохранением правильной осанки, с различным положением рук, в полуприседе, приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Бег. ОРУ. Игра «Пустое место». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать со скоростью 30 м | Текущий | Комплекс угг. |
| 2-3 | Ходьба и бег .Развитие скоростных способностей. | 3 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать со скоростью 30 м | Текущий | Комплекс угг |
| 4-5 | Ходьба и бег .Развитие скоростных способностей. | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать со скоростью 30 м | Фронтальный .зачет | Понятия эстафета, старт, финиш. |
| 6-8 | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | 3 | Комплексный  учётный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. | Текущий | Влияние бега на здоровье |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9-11 | Метание. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Многоскоки |
| 12-13 | Бег с препятствиями. Развитие выносливости | 2 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «через кочки и пенечки». Измерение роста, веса, силы. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Измерение роста, веса, силы |
| 14-18 | Бег с препятствиями. Расслабление и напряжение мышц. | *5* | Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс уг |
| 19-20 | Преодоление пяти препятствий в зале. | 2 | Комплексный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс уг |
| 21-23 | Преодоление препятствий. Выполнение основных движений. | 3 | Комплексный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».Выполнение основных движений. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс уг |
| 24 | Бег 1 км. Без учёта времени. | 1 | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». | Уметь пробегать в равномерном  темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Сдача норм без учета в. | Задания индивидуально |
| 25-28 | **2 четверть** Акробатика.  Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 4 | Изучение нового  материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке. Кувырок вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнение строевых команд |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29-33 | Строевые упражнения. Стойка. Упражнение «Мост». | 5 | Комбинированный | Выполнять команд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. | Текущий | Выполнение строевых команд |
| 34-35 | Строевые упражнения. Перекаты, стойка. Упражнение «Мост». | 2 | Совершенствование | Выполнение строевых команды Перекаты и группировка. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост. ОРУ. Игра «Совушка». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. |  | Выполнение строевых команд |
| 36-40 | Упражнения на формирование правильной осанки. | *5* |  | Упражнения на гимнастической скамейки с заданием и применением разных предметов. | Уметь выполнять упражнения в равнавесии. |  | Упражнения на равновесие. |
| 41 | Строевые упр. Акробатическая комбинация. | *1* | Учетный | Выполнение строевых команд: 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». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | Выполнение строевых команд |
| 42-43 | Строевые упр. Висы. Упражнения на г/скамейке. | 2 | Комплексный | 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 г\ скамейке. ОРУ. | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Отжимание, приседание |
| 44 | Строевые упр. Висы. Подтягивание. | *1* | Учетный | 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 г/скамейке. ОРУ с предметами. | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.  Отжимание  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | Задание индивидуально |
| 45-47 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии. | 3 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по г/скамейке. Перелезание через г\ коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ходьба различными способами |
| 48 | Подвижные игры. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Волк во рву». Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 1 |
| 49-53 | **3 четверть**. Подвижные игры на основе б\б. Развитие координационных способностей | 5 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б\б | Текущий | Упражнения на координацию |
| 54-58 | Передачи мяча. Броски. | *5* | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б\б | Текущий | Упражнения на координацию |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59-63 | Броски мяча, ведение. | 5 | Комплексный | Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди. ОРУ. Игра «Мяч в воздухе». | Уметь владеть мячом: броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Упражнения на координацию |
| 64-68 | Передачи мяча в круге. Ведение в разных напрвлениях | 5 | Совершенствование | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу », в мини Б\Б | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б\б | Текущий | Упражнения на координацию |
| 69-74 | Игры –эстафеты  Развитие скоростных способностей | *6* | Комплексный | ОРУ с предметами. Эстафеты с мячами, с использованием другого инвентаря. | Уметь владеть мячом в игре |  | Упражнения на скорость |
| 75-79 | Игры с заданиями. | *5* | Комплексный | ОРУ в парах. Игры с заданием с использованием различных предметов. | Уметь владеть мячом в игре |  | Упражнения на скорость |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | **4 четверть**  Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Инструктаж поТБ. | 1 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 2 |
| 81-84 | Бег 4 мин. С преодолением пяти препятствий в зале. | 4 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше»,»Волк во рву» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 2 |
| 85-86 | Бег 5 мин. С преодолением пяти препятствий в зале. | *2* | Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 2 |
| 87 | Бег 1 км. Без учёта времени*.* | *1* | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Без учета времени и остановки | Упражнения индивидуально |
| 88-93 | Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей | 6 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая и встречная эстафеты. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ходьба и бег с заданием |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Бег 30, 60 м. | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать со скоростью 60 м | Текущий | Ходьба и бег с заданием |
| 95-98 | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Прыжки |
| 99-102 | Метание . Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | Уметь правильно выполнять движения в метании на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Задания индивидуально |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата** | | |
| **план** | **факт** | |
| 1 | **1 четверть**. Лёгкая атлетика  Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 | Вводный | Ходьба с сохранением правильной осанки, с различным положением рук, в полуприседе, приседе. Бег. ОРУ. Игра «Пустое место». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать со скоростью 30 м | Текущий | Комплекс угг. |  | |  |
| 2-3 | Ходьба и бег. Олимпийские игры - история возникновения. | 3 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег со  скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | Уметь пробегать со скоростью 30 м | Текущий | Комплекс угг |  | |  |
| 4-5 | Ходьба и бег .Развитие скоростных способностей. | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | Фронтальный зачет | Понятия эстафета, старт, финиш. |  | |  |
| 6-8 | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Комплексный  учётный | Прыжок в длину с разбега и с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Влияние бега на здоровье |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9-11 | Метание. Олимпийское движе-ние современности. | 3 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность,на заданное расстояние,в цель с 4–5 м. Игра «Снайпер». | Уметь выполнять движения в метании, метать мяч в цель | Текущий | Многоскоки |  |  |
| 12-14 | Бег с препятствиями. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | 3 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Через кочки и пенёчки». | Уметь пробегать в темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Задания индивидуально |  |  |
| 15-18 | Бег с препятствиями. Расслабление и напряжение мышц. | *4* | Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Уметь пробегать в темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс уг |  |  |
| 19-20 | Преодоление пяти препятствий в зале. | 2 | Комплексный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 )Игра.»Гуси-лебеди». | Уметь пробегать в темпе 10 минут, чередовать бег и | Текущий | Комплекс уг |  |  |
| 21-23 | Преодоление препятствий. Выполнение основных движений. | *3* | Комплексный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс уг |  |  |
| 24 | Бег 1 км. Без учёта времени. | *1* | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». | Уметь пробегать чередовать бег и ходьбу | Сдача норм без учета времени. | Задания индивидуально |  |  |
| 25-28 | **2 четверть**Акробатика.Стр.упр.  Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 4 | Изучение нового  материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке. Кувырок вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнение строевых команд |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29-33 | Строевые упражнения. Стойка. Упражнение «Мост». | 5 | Комбинированный | Выполнять команды. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. | Текущий | Выполнение строевых команд |  |  |
| 34-35 | Строевые упражнения. Перекаты, стойка. Упражнение «Мост». | *2* | Совершенствование | Выполнение стр. команд. Перекаты и группировка. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост. ОРУ. Игра «Совушка». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. |  | Выполнение строевых команд |  |  |
| 36-40 | Упражнения на формирование правильной осанки. | *5* |  | Упражнения на г\скамейки с заданием и применением разных предметов. | Уметь выполнять упражнения в равнавесии. |  | Упр-ния на  равновесие. |  |  |
| 41 | Строевые упр. Акробатическая комбинация. | *1* | Учетный | Выполнение стр. команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» ОРУ. Игра «Совушка». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | Выполнение строевых команд |  |  |
| 42-43 | Строевые упр. Висы. Упражнения на г/скамейке. | 2 | Комплексный | Перестроение из шеренги в круг. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр. в упоре лежа и стоя на коленях на г\ скамейке. ОРУ. | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Отжимание, приседание |  |  |
| 44 | Строевые упр. Висы. Подтягивание. | *1* | Учетный | 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 г/скамейке. ОРУ с предметами. | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.Отжим.  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | Задание индивидуально |  |  |
| 45-47 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии. | 3 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по г/скамейке. Перелезание через г\ коня. Лазание по наклонной скамейке..Игра «Посадка картофеля». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ходьба различными способами |  |  |
| 48 | Подвижные игры. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Волк во рву». Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры с бегом и ходьбой. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 49-53 | **3 четверть**. Подвижные игры на основе б\б. Развитие координационных способностей | 5 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе  игр; играть в мини б\б. | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 54-58 | Передачи мяча. Броски. | *5* | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59-63 | Броски мяча, ведение. | 5 | Комплексный | Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди. ОРУ. Игра «Мяч в воздухе». | Уметь владеть мячом: броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 64-68 | Передачи мяча в круге. Ведение в разных напрвлениях | *5* | Совершенствование | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу », в миниб\б | Уметь владеть мячом: броски в процессе подвижных игр; играть в мини б\б | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 69-74 | Игры –эстафеты  Развитие скоростных способностей | *6* | Комплексный | ОРУ с предметами. Эстафеты с мячами, с использованием другого инвентаря. | Уметь владеть мячом в игре |  | Упражнения на скорость |  |  |
| 75-79 | Игры с заданиями. | *5* | Комплексный | ОРУ в парах. Игры с заданием с использованием различных предметов. | Уметь владеть мячом в игре |  | Упражнения на скорость |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | **4 четверть.** Бег с преодоле-нием в зале. Развитие выносливости. Инструктаж поТБ. | 1 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 81-84 | Бег 4 мин. С преодолением пяти препятствий в зале. | 4 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше»,»Волк во рву» | Уметь пробегать в равномерном темпе . чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 85-86 | Бег 5 мин. С преодолением пяти препятствий в зале. | *2* | Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | Уметь пробегать в равномерном темпе  чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 87 | Бег 1 км. Без учёта времени*.* | *1* | Учетный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. | Без учета времени | Упражнения индивидуально |  |  |
| 88-93 | Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей | 6 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая и встречная эстафеты. Бег со скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | Уметь выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать со скоростью 60 м | Текущий | Ходьба и бег с заданием |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Бег 30, 60 м. | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать со скоростью 60 м | Текущий | Ходьба и бег с заданием |  |  |
| 95-98 | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Многоскоски |  |  |
| 99-102 | Метание . Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | Комплексный | Метание мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | Уметь правильно выполнять движения в метании на заданное расстояние | Текущий | Задания индивидуально |  |  |