**Рабочая программа по физической культуре**

**3 класс**

**2014-2015 год**

**Программа « Школа России»**

**Учитель: Стребкова Вера Анатольевна**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1–4 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени  
при реализации программного материала  
по физической культуре (1–4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 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 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

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

**1.1. Естественные основы.**

*1–2 классы.* 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.

*1–4 классы.* 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.**

*1–2 классы.* 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.

*3–4 классы.* 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.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* 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.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, 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 × 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

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

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

– 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.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег  с высоким подниманием бедра. Бег  в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие  скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(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.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих».  Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Олимпийские игры: история возник- новения |  |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие  скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | 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  движения при прыжке; прыгать  в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие  скоростно-силовых качеств. Правила  соревнований в беге, прыжках | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (14 ч) | 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 | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |  |  |  |  |
| 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).* Игры «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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 группи- | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | ровка 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 |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. 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 выполнения комбинации | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | 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 | ***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 обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. 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. Подтягивания 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 | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Подтягивания:  м.: 5–3–  1 р.; д.: 16–11–  6 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (6 ч) | Изучение  нового  материала | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота  до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Передвижение по диагонали, проти- воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба  приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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:*** лазать 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 | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры  (18 ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. 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 с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способ- ностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | ОРУ. 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, 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 шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, 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 «Борьба за мяч». 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 |  |  |
| 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. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 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 расстояние, 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. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 расстояние, 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 расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 расстояние, 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». 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 |  |  |
| 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 расстояние, 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 расстояние, 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». | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе под- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | вижных игр; играть в мини- баскетбол |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (7 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятст- вий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 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 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(6 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 4 |  |  |
| Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 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 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба и бег (4 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые  медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ- ностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(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 *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжки  (3 ч) | 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 | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | 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 | ***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. 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 | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |