«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Зазий

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

Муниципальное

бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6

Рабочая программа

по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класса

Составитель:

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ района

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

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей начальных классов (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2012 г.

Пояснительная записка

к программе по физической культуре в 3 классах МОУ СОШ №6

п.Энем Тахтамукайского района (2012 – 201 уч. год)

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

Преподавание курса физической культуры в 3 классах ведется на основе государственной программы по физической культуре, автор В.И. Лях, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и компонентом Государственного стандарта начального общего образования.

Программа курса «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю (3 класс – 102 часа).

МО учителей начальных классов СОШ №6 на основании Закона об образовании, а также обязательного минимума содержания образования по физической культуре, рекомендованного Министерством образования Российской Федерации при составлении учебно-тематического планирования внесло изменения. В программе В.И. Лях по физической культуре для вторых классов разделу «Лыжная подготовка» отведено 14 часов. В связи с географическим положением нашего поселка сочли нужным исключить эти часы, распределив их в разделы «Гимнастика с элементами акробатики» и «Легкоатлетические упражнения».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка | 14 часов | Гимнастика с элементами акробатики | 7 часов |
| Легкоатлетические упражнения | 7 часов |

Программа по физической культуре на ступени начального общего образования направлена на достижение определенных **целей:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
* развитие жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование опыта двигательной деятельности;
* овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Программа по физической культуре предусматривает достижение следующих **задач:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Программа составлена с учетом обязательного минимума содержания образования

и на основе требований, предъявляемых к уровню подготовки учащихся 2 класса.

**Статус документа**

Программа по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Структура документа**

Программа включает три раздела: ***пояснительную записку*,** раскрывающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии; ***основное содержание*** обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса и ***требования*** к уровню подготовкиоканчивающих третий класс.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как Окружающий мир, Литературное чтение, Математика и Искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Основные содержательные линии**

В Программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

**Цели обучения**

*При изучении физической культуры реализуются следующие цели:*

 **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

 **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

 **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

 **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Универсальные компетенции учащихся**:

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

**Ценностные ориентиры**

Воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России и Адыгеи, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в третьих классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за года обучения составляет 102 часа.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умение, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Результаты изучения**

**Личностные:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;
* оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка.

**Метапредметные**

* характеристика явления, действия и поступков, их объективная оценка;
* обнаружение ошибок, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности и организация отдыха;
* анализ и оценка результатов собственного труда;
* оценка красоты телосложения и осанки;
* управление эмоциями при общении;
* технически правильное выполнение двигательных действий.

**Предметные**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня , организация отдыха и досуга;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья;
* измерение индивидуальных показателей физического развития;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;
* объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций , характеристика признаков техничного исполнения ;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Основное содержание

(102 часа)

**Укрепление здоровья и личная гигиена**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т. п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности**. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

*Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.*

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Физическое развитие и физическая подготовка**

**Знания о физической подготовке**. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости* и *координации*. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью**

***Жизненно-важные двигательные навыки и умения.*** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

***Акробатические упражнения с элементами гимнастики.*** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

***Легкоатлетические упражнения.*** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие  
(30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

***Подвижные игры с элементами спортивных игр.*** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Требования к уровню подготовки

оканчивающих третий класс

***Раздел «Знания о физической культуре»***

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Раздел «Способы физкультурной деятельности»***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Раздел «Физическое совершенствование»***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

Учебно-тематическое планирование

на 2013 – 2014 учебный год

по физической культуре

Класс: 3 класс А

Кол-во часов: всего 102 часа, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе программы для общеобразовательных школ, 3класс

Название учебника: Физическая культура. УМК «Школа России»\_\_\_\_\_

Авторы учебника: Лях Владимир Иосифович\_\_\_\_

Издательство «Просвещение», год издания 2013

*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

*АВТОРЫ: В.И ЛЯХ, А.А.ЗДАНЕВИЧ, 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, 102 ЧАСА*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во час | Основные УУД | Дата проведения | |
| план | факт |
| **1 четверть (25 часа)** | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности на лёгкой атлетике, технику прыжка в длину с разбега, технику бега на длинные дистанции, **оказывать** первую медицинскую помощь при ушибах.  Правильно **выполнять** движения при ходьбе и беге. **Пробегать** с максимальной скоростью (60м) |  |  |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных качеств. Олимпийские игры: история возникновения | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных качеств. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». **Адыг.нар.игра «Поезд».** | 1 | Правильно **выполнять** движения при ходьбе и беге. **Пробегать** с максимальной скоростью (60м) |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту 60 см.Совершенствование скоростных и координационных способностей. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье | 1 | **Прыгать** в длину с места и с разбега, правильно **выполнять** движения при прыжке |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега(*зоны отталкивания).*Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках. | 1 |  |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание мяча с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования | 2 | Правильно **выполнять** движения при метании различными способами; **метать** мяч в цель |  |  |
|  |  |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение. **Адыг.нар.игра «Всадники».** | 1 |  |  |
|  | Бег *(4мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 70 м, ходьба – 100м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | 2 | **Бегать** в равномерномтемпе (*10мин);* **чередовать** бег и ходьбу |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Бег (*5мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90м)*.Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | Бег (*5мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90м)*.Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 1 |  |  |
|  | Бег (*5мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90м)*. Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 2 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Бег (*7мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90м)*. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 2 | **Бегать** в равномерномтемпе (*10мин);* **чередовать** бег и ходьбу |  |  |
|  |  |  |
|  | Бег (*8 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 90м)*. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | 1 |  |  |
|  | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 100 м, ходьба – 70м)*. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (*бег – 100 м, ходьба – 70м)*. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | 1 |  |  |
|  | Кросс *(1 км)*. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. **Адыг.нар.игра «Третий лишний».** | 1 | **Бегать** в равномерномтемпе (*10мин);* **чередовать** бег и ходьбу |  |  |
| **2 четверть (23 часа)** | | | | | |
|  | 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 | 2 | **Выполнять** строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |  |  |
|  |  |  |
|  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из различных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. **Адыг.нар.игра «Захват флага**». | 2 | **Выполнять** строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |  |  |
|  |  |  |
|  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых качеств | 1 | **Выполнять** строевые команды, висы, подтягивание в висе |  |  |
|  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упр.в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых качеств | 1 |  |  |
|  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр.в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «Космонавты» | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упр.в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимн. Скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых качеств. **Адыг.нар.игра «Кошки – мышки».** | 2 | **Выполнять** строевые команды, висы, подтягивание в висе |  |  |
|  |  |  |
|  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».ОРУ. ходьба приставным шагом по бревну (*высота до 1 м)*. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 | **Лазать** по гимнастической стенке |  |  |
|  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну (*высота до 1 м)*. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей. | 2 | **Лазать** по гимнастической стенке |  |  |
|  |  |  |
|  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».ОРУ. Перелезание через гимн. коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игры «Аисты», «Резиночка». Развитие координационных способностей. | 3 | **Лазать** по гимнастической стенке, **выполнять** опорный прыжок |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Эстафеты. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игры «Заяц без логова», «Удочка». **Адыг.нар.игра «Петушки»** | 2 | **Играть** в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит» | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Наступление», «Метко в цель» | 1 |  |  |
| **3 четверть (26 часов)** | | | | | |
|  | ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» . Инструктаж по ТБ | 2 | **Играть** в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». **Адыг.нар.игра «Бой баранов»** | 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву» | 2 | **Играть** в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Пустое место», «К своим флажкам» | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч» | 2 | **Играть** в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
|  |  |  |
|  | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Паровозики», «Наступление» | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | 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. **Адыг.нар.игра «Подлог шапки»** | 3 | **Владеть** мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; **играть** в мини-баскетбол |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч» | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение на месте правой (*левой)* рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение на месте правой (*левой)* рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра | 1 | **Владеть** мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; **играть** в мини-баскетбол |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой (*левой)* рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления.. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
|  |  |  |
| **4 четверть ( 25 часа)** | | | | | |
|  | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. **Адыг.нар.игра «Всадники»** | 3 | **Владеть** мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; **играть** в мини-баскетбол |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
|  |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 70 м, ходьба – 100м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. **Адыг.нар.игра «Петушки»** | 1 | **Бегать** в равномерномтемпе (*10мин);* **чередовать** бег и ходьбу |  |  |
|  | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 70 м, ходьба – 100м)*. игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 80 м, ходьба – 90м)*. игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 80 м, ходьба – 90м)*. игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 1 | **Бегать** в равномерномтемпе (*10мин);* **чередовать** бег и ходьбу |  |  |
|  | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 80 м, ходьба – 90м)*. игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 100 м, ходьба – 70м)*. игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 | **Бегать** в равномерномтемпе (*10мин);* **чередовать** бег и ходьбу |  |  |
|  | Кросс *(1 км)*. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. **Адыг.нар.игра «Бой баранов»** | 1 |  |  |
|  | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(*бег – 70 м, ходьба – 100м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 | Правильно **выполнять** движения при ходьбе и беге. **Бегать** с максимальной скоростью (*60м)* |  |  |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | Правильно **выполнять** движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | 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. | 1 | Правильно **выполнять** движения в метании различными способами; **метать** мяч на дальность и на заданное расстояние |  |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. **Адыг.нар.игра «Угадай»** | 1 |  |  |
|  | 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. | 1 |  |  |

Согласовано

Протокол №\_\_\_\_\_ заседания

ШМО учителей нач.классов

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.

Согласовано

Зам.директора по УВР З.П. Козловской

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_г.

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |