На основании требований ФГОС начального общего образования (п.19.5) и согласно положению о рабочей программе в структуру авторской программы включены следующие разделы:

1. Пояснительная записка;
2. Общая характеристика учебного предмета;
3. Описание места учебного предмета в плане;
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
5. Результаты освоения конкретного предмета;
6. Содержание учебного предмета;
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающегося;
8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.
9. Литература

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

***К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 3 КЛАССАХ МБОУ СОШ №6 П.ЭНЕМ ТАХТАМУКАЙСКОГО РАЙОНА (2013 – 2014 УЧ. ГОД)***

***Рабочая программа* составлена** в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта второго поколения (2004 г.), Государственной программы доктора педагогических наук В.И .Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г., и региональными нормативными документами.

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 1999.Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт.

***Целью физического воспитания*** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

***Содержание программного материала*** уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры учитывает индивидуальные способности детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

***Задачи физического воспитания***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. ***Общая характеристика учебного предмета***

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

Подвижные игры

Гимнастика с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения

Кроссовая подготовка вместо лыж из-за отсутствия инвентаря.

Подвижные игры.

Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности.

***Формы и средства контроля***

***Контрольные задания по усвоению двигательных умений,***

***навыков и способностей***

***Двигательные умения, навыки и способности:***

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; про­плывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установ­ленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бе­гать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выпол­нять строевые упражнения, рекомендованные комплексной про­граммой для учащихся 3 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предме­тов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обру­чем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнас­тической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на рас­стояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуще­ствлять опорный прыжок с мостика через козла или коня -высо­той 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее впе­ред и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коле­нях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на рас­стояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответствен­но подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплекс­но воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-бас­кетбол).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты **не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.**

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревнова­тельную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

***Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контрольное | Воз- | | Уровень | | | | | |
| п/п | способности | упражнение | раст, | | ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
|  |  | (тест) | лет | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 8 | | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
|  |  |  | 9 | | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 2 | Координационные | Челночный бег | 8 | | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
|  |  | 3X10 м, с | 9 | | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8' | 10,3—9,7 | 9,3 |
| 3 | Скоростно-сило | Прыжок в длину | 8 | | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
|  | вые | с места, см | 9 | | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минут | 8 | | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
|  |  | ный бег, м | 9 | | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 8 | | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
|  |  | из положения сидя, см | 9 | | 1 | 3—5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | на высокой | 8 | 1 | | 2-3 | 4 |  |  |  |
|  |  | перекладине | 9 | 1 | | 3-4 | 5 |  |  |  |
|  |  | из виса, кол-во |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (мальчики) |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой | 8 |  | |  |  | 3 | 6-10 | 14 |
|  |  | перекладине из | 9 |  | |  |  | 3 | 7-11 | 16 |
|  |  | виса лежа, кол- |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз (девочки) |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |

1. ***Описание места учебного предмета в плане***

***Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа.*** Добавлены часы на изучение тем «Подвижные игры» и «Лёгкая атлетика». В течение года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, сроками изменения каникул (совмещены уроки 48 и 49, 73 и 74) и другими особенностями функционирования образовательного учреждения.

***4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.***

При решении задач физического воспитания деятельность ориентирована на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

***5. Результаты освоения предмета***

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся***

***Учащиеся научаться:***

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

**демонстрировать:**

Физические способности

Скоростные

Силовые

К выносливости

К координации

***Критерии оценивания различных видов работ***

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

**«5»** - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

**«4»** - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

**«2»** - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

***Итоговые оценки***

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу**

**«5»** - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

**«4»** - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

**«3»** - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

**«2»** - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты -** здоровьесберегающая

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**

**-** словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся -** урок

***6. Содержание учебного предмета***

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

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стой­ки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращатель­ные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и пе­редвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражне­ний и подвижных игр с использованием основных форм движе­ний. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических уп­ражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быст­рота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развити­ем; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного

выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирова­ние в процессе занятий физическими упражнениями.

**Выполнение жизненно важных навыков и умений** (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, кроссовая подготовка, основы туризма) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движе­ния в условиях игровой и соревновательной деятельности. Кон­троль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Осенью и зимой при­нимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до — 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с за­нятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Ле­том световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после заряд­ки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после за­рядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависи­мости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пре­бывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких ми­нут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грун­ту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мыш­цы. **Контроль и регуляция движений.** Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы изме­рения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). **Тестирование физических (двигательных) способностей:** скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных дви­гательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности дей­ствий, выработку умения выполнять правила общественного по­рядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведе­нию игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав по­движных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенст­вование координационных и кондиционных способностей (спо­собностей к реакции, ориентированию в пространстве и во вре­мени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с парт­нером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игро­вой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм (табл. 2) сгруп­пирован по преимущественному воздействию их на соответст­вуйте двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия про­ведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами состав­ляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой шко­лой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мя­чом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Гимнастические упражнения** являются одной из основных час­тей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздо­ровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1—4 классов входят простейшие виды построений и перестрое­ний, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнооб­разными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упраж­нения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое значение имеют **общеразвивающие упражнения без предметов.** С их помощью можно успешно решать самые разно­образные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащи­еся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, со­действующим развитию разнообразных координационных спо­собностей. Количество общеразвивающих упражнений фактичес­ки безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каж­дом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражне­ния без предметов, уже через несколько месяцев регулярных за­нятий можно значительно улучшить у учащихся начальной шко­лы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекват­ному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие уп­ражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не­интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития коор­динационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимули­рования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и больши­ми мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное коли­чество. Среди упражнений с предметами наи­большее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также **акробатические и танцевальные упраж­нения.** Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональ­ностью, возможностью разносторонне влиять на организм, ми­нимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перест­роению, желательно чаще проводятся в игровой форме. Осо­бое значение придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и ко­нечностей.

### *Программный материал по гимнастике с элементами акробатики*

Общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастичес­кой палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками.

Кувырок вперед; стойка на лопат­ках согнув ноги; из стойки на ло­патках, согнув но­ги, перекат вперед в упор присев; ку­вырок в сторону. Упражнения в ви­се стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одновременным перехватом рук и пере­становкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с за­крытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; пе­редвижение в ко­лонне по одному на указанные ори­ентиры; команда «На два (четыре), шага разомкнись!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с од­ноименными и разноименными движе­ниями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений рразличной координа­ционной сложности. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряже­ния и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без пред­метов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, тан­цевальных упражнений.

***Легкоатлетические упражнения***

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полупри­седе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длин­ным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с кол­лективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения. Равномерный, мед­ленный до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов ров», «Круговая эстафета». Бег от 10 до 20 м. Прыжки с поворотом 180°, в длину с места; длину с разбега. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении движения.

***Подвижные игры.***

«Белые медведи», «Пустое место», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Команда быстроногих», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка».

Ловля и передача мяча в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Броски в цель. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе. Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности.

***7. Календарно-тематическое планирование учебного материала, 3 класс, 102 часа***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Темы** | **РКСО**  **(подвижные, спортивные игры)** | ***Характеристика основной***  ***деятельности учащихся*** | **Дата** | |
| **По плану** | **Фактически** |
|  |  | ***1 четверть – 27 часов*** | | |  |  |
| 1 | Лёгкая атлетика. Соблюдение мер безопасности и охраны на занятиях  Физической культуры. Основы теоретических знаний | Соблюдение мер безопасности на занятиях физической культуры. Основы теоретических знаний на занятиях. П/и «Кто быстрее». Т/Б  **РКСО: П/и «Всадники» или Слепой медведь (Мышъэ Нэшъу)** | **Игра по выбору детей.** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; следовать требованиям инструктажа по лёгкой атлетике. Совершенствовать бег с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами. Совершенствование высокого старта и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | 03.09 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.  П/и «Пустое место». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; следовать требованиям инструктажа по лёгкой атлетике. Совершенствовать бег с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.  Бег 30м (зачёт). Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоро­стных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш* | 04.09 |  |
| 3 | Лёгкая атлетика: Овладевать техникой ходьбы и бега | Ознакомление с техникой ходьбы с изменением длины и частоты шага. П/и «Смена сто­рон». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с вы­соким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных спо­собностей. | 06.09 |  |
| 4 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой ходьбы | Овладение ходьбой через несколько препятствий. П/и «Белые медведи». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных спо­собностей. Олимпийские игры: история возникновения | 10.09 |  |
| 5 | Лёгкая атлетика  Урок-соревнование | Урок-соревнование. «Круговая эстафета». П/и «Ястреб и утка» |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; участвовать в Эстафете с элементами лёгкой атлетики.  **Бег 30м (зачёт).** | 11.09 |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Овладеть техникой дли­тельного бега | Овладевать техникой длительного бега. П/и «Охотники и утки».  **РКСО: П/и «Всадники»** Т/Б | **РКСО:**  **П/и «Всадники»** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Совершенствовать бег с высокого старта, бег в коридорчике 30-40 см. из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | 13.09 |  |
| 7 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой дли-тельного бега | Совершенствование техники дли­тельного бега. П/и «Мышеловка» Т/Б |  | Развивать выносливость (длительный бег до 1000м). Совершенствовать прыжок в длину с места, чередование прыжков в длину с места в полсилы и в полную силу (на точность приземления). Метать в цель с 4-5 м. Развивать скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | 17.09 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика  Урок-соревнование | Урок-соревнование. «Встречная эстафета». П/и «Не оставайся на полу». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; «Круговая эстафета», «встречная эстафета». **Прыжок в длину с места (зачет).** Разви­тие скоростно-силовых качеств. Олимпий­ское движение современности | 18.09 |  |
| 9 | Лёгкая атлетика: Овладеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Передача мяча в колоннах».  **РКСО: П/и «Поезд»** Т/Б | **РКСО:**  **П/и «Поезд»,**  **Слепой медведь (Мышъэ Нэшъу)** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Прыжки на заданную длину по ориентирам на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе 90-120 градусов. Развитие выносливости. | 20.09 |  |
| 10 | Лёгкая атлетика: Овладеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Овладевать техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Снайперы». Т/Б |  | Прыжки в длину с 4-6 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на точность, дальность, на заданное расстояние. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 24.09 |  |
| 11 | Лёгкая атлетика  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Эстафеты с элементами легкой атлетики. П/и «Русская лапта». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **Челночный бег 3х10. (зачет).** Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие вы­носливости. | 25.09 |  |
| 12 | Лёгкая атлетика: Овладеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Русская лапта». Т/Б  **РКСО: П/и «Поезд»** | **РКСО:**  **П/и «Поезд»** | Бег 300 метров (зачет). Совершенствование прыжка длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на точность, дальность, на заданное расстояние. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 27.09 |  |
| 13 | Лёгкая атлетика: Овладевать техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Совершенствовать техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Русская лапта». Т/Б |  | Совершенствование прыжка длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание теннисного мяча на точность, дальность, на заданное расстояние Измерение роста, веса, силы Развитие выносливости. | 01.10 |  |
| 14 | Лёгкая атлетика  Урок-соревнование | Урок-соревнование.  Соревнование в метании теннисного мяча. П/и «Овладей мячом». Т/Б | **РКСО:**  **П/и «С кочки на кочку»** | Зачёт прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Соревнование в метании теннисного мяча на точность, дальность, на заданное расстояние | 02.10 |  |
| 15 | Подвижные игры. Русская народная игра «Лапта». | Совершенствование умения играть в «Русскую лапту». Техника безопасности на занятиях. |  | Техника безопасности на занятиях по лапте. Удары по мячу с набрасыванием партнёра. Ускорения и пробежки. Правила игры. Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 04.10 |  |
| 16 | Подвижные игры. Русская народная игра «Лапта». | Совершенствование умения играть в «Русскую лапту». Т/Б |  | Удары по мячу с набрасыванием партнёра. Ускорения и пробежки. Правила игры. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных спо­собностей. | 08.10 |  |
| 17 | Подвижные игры. Урок соревнования. Русская народная игра «лисы и куры» | Урок соревнования. Русские народные игры. П/и «Лисы и куры». Т/Б  **РКСО: П/и «Отними шапку»** | **РКСО:**  **П/и «Отними шапку»** | Соревнования по лапте.  - подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). | 09.10 |  |
| 18 | Подвижные игры. Русская лапта.  Овладевать техникой игры | Овладевать техникой игры. П/и «Русская лапта». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Совершенствование техники ударов по мячу. Броски малого мяча по движущей цели. Правила игры. Игра «Лапта». | 11.10 |  |
| 19 | Подвижные игры. Русская лапта.  Овладевать техникой игры | Совершенствовать технику игры. П/и «Русская лапта». Т/Б |  | Ускорения и пробежки. Совершенствование тех­ники ударов по мячу. Правила игры. Развитие координаци­онных способностей | 16.10 |  |
| 20 | Подвижные игры. Урок соревнование. Русская народная игра. | Урок-соревнование. Русские народные игры. П/и «Лапта» Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Соревнования по лапте. Совершенствование техники ударов по мячу. Правила игры. Развитие координационных способностей | 18.10 |  |
| 21 | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. П/и «Пустое место». Т/Б  **РКСО: П/и «Отними шапку»** | **РКСО:**  **П/и: Слепой медведь (Мышъэ Нэшъу)** | Техника безопасности во время проведения подвижных игр. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие сило­вых способностей | 22.10 |  |
| 22 | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. П/и «Волк во рву». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание | 23.10 |  |
| 23 | Подвижные игры. Урок – соревнование | Урок – соревнование. Соревнования по подвижным играм. П/и «Охотники и утки» Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Соревнования по подвижным играм. Подъём туловища за 30сек. Раз­витие координационных способностей | 25.10 |  |
| 24 | Подвижные игры. Овладение умениями в ловле, передачах мяча. | Овладение умениями в ловле, передачах мяча в движении. П/и «Салки». Т/Б |  | Обучение ловли и передачи мяча на месте и в движении, в треугольниках квадратах, кругах. Совершенствование ведение мяча с изменением направления. | 29.10 |  |
| 25 | Подвижные игры. | Разучивание подвижных игр. Техника безопасности во время игр. П/и «Посадка картофеля». Т/Б  **РКСО: П/и «Отними шапку»** | **РКСО:**  **П/и «Отними шапку»** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Развитие координационных способностей | 31.10 |  |
| 26 | Подвижные игры. Урок-соревнования. | Урок-соревнования. Эстафеты с элементами баскетбола. П/и «Дружные пары». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **Наклон вперед, сидя на полу (зачет).** Развитие координационных способностей |  |  |
| 27 | Подвижные игры. Разучивание подвижных игр. | Разучивание подвижных игр. П/и «Мяч в корзину» Т/Б  **РКСО: Слепой медведь (Мышъэ Нэшъу)** | **Полоса препятствий. «Мяч в корзину» «Попади в обруч» «Мяч - среднему» «Борьба за мяч».** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).  Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  | ***2 четверть – 21 час*** | | |  |  |
| 28 | Гимнастика. Перекаты и группировка. | Соблюдение мер безопасности и на занятиях физической культуры. Обучение перекатам и группировке. П/и «Попади в обруч» Т/Б |  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Изучение и выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 12.11 |  |
| 29 | Гимнастика. Урок-соревнования | Урок-соревнование. Эстафеты с элементами гимнастики. П/и  «Быстро и точно» Т/Б |  | **Челночный бег 3х10 (зачет).** Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | 13.11 |  |
| 30 | Гимнастика.  Освоение акробатических упражнений. | Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке. П/и «Парашютисты». | **РКСО:**  **П/и: «Закрытые глаза»** | Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение стойке на лопатках | 15.11 |  |
| 31 | Гимнастика.  Освоение кувырка вперёд | Освоение кувырка вперед. П/и «Музыкальные салки». Т/Б |  | Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Совершенствование кувырка вперёд (2-3 кувырка вперёд) Стойка на лопатках. Обучение «мост» из положения лежа на спине. | 19.11 |  |
| 32 | Гимнастика  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Эстафеты с предметами. П/и «Снайперы» Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **2-3 подряд кувырка вперед. (Зачёт)** Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие  координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 20.11 |  |
| 33 | Гимнастика.  Освоение висов и упоров | Освоение висов и упоров. П/и «Мяч водящему» Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Передвижения по диогонали, противоходом, змейкой. Обучение висам: вис завесам; вис на согнутых руках, согнув ноги; Повторить «мост» из положения лёжа на спине. | 22.11 |  |
| 34 | Гимнастика.  Освоение акробатических упражнений. | Совершенствование висов и упоров. П/и «Волк во рву» Т/Б | **РКСО:**  **П/и: «Закрытые глаза»** | Строевые упражнения, перестроение из двух шеренг в два круга.  Разучивание комбинации из освоенных акробатических упражнений (кувырок вперёд, перекатом стойка на лопатках, из положения лёжа мост, встать с помощью).  Подтягивание в висе; поднимание ног в висе, на гимнастической стенке вис прогнувшись. | 25.11 |  |
| 35 | Гимнастика.  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Соревнование в комбинации из акробатических упражнений. П/и «Волк во рву». Т/Б |  | Прыжок в длину с места (зачёт). Соревнование в комбинации из освоенных акробатических упражнений (кувырок вперёд, перекатом стойка на лопатках, из положения лёжа мост, встать с помощью). | 27.11 |  |
| 36 | Гимнастика.  Освоение акробатических упражнений. | Освоение комбинаций акробатических упражнений. П/и «Белые медведи» Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Совершенствование комбинации из освоенных элементов (кувырок вперёд, перекатом стойка на лопатках, из положения лёжа мост, встать с помощью). Обучение лазанию по канату в 3 приема. Повторить прыжок в длину с места. | 28.11 |  |
| 37 | Гимнастика.  Освоение навыков лазанья и перелезания на освоения навыков равновесия. | Освоение навыков лазанья и перелезания на равновесие. П/и «Поезд». Т/Б |  | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Совершенствование лазанья по канату в 3 приема. Повторение ходьбы по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90, 180 гр., опускание в упор стоя на колене. | 29.11 |  |
| 38 | Гимнастика.  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Эстафеты со скакалкой. Игры по выбору учащихся. Т/Б | **РКСО:**  **П/и: «Под буркой»** | Соревнование по определению уровня физической подготовленности. . | 03.12 |  |
| 39 | Гимнастика.  Освоение навыков лазанья и перелезания на освоения навыков равновесия. | Освоение навыков лазанья и перелезания через препятствия. П/и «Космонавты» Т/Б |  | Повторить лазание по канату в 3 приема, перелазание через препятствия. Совершенствование ходьбы по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90, 180 гр., опускание в упор стоя на колене. | 04.12 |  |
| 40 | Гимнастика.  Освоение навыков опорных прыжков. | Освоение навыков опорных прыжков. П/и «Подбрось - поймай». Т/Б |  | Техника безопасности при опорных прыжках. Обучение опорному прыжку на горку из гимнастических матов, опорный прыжок, вскок в упор стоя на коленях. Развитие скоростносиловых способностей. |  |  |
| 41 | Гимнастика.  Урок-соревнование | Урок – соревнования. Подтягивание в висе, в висе лежа. П/и «Подвижная цель» Т/Б |  | **Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки)- (зачет).** Развитие  координационных и силовых способностей, правильной осанки. |  |  |
| 42 | Гимнастика. Освоение навыков опорных прыжков. Развитие скоростносиловых способностей. | Совершенствование навыков в опорных прыжках. П/и «Салки ноги от земли.». Т/Б | **РКСО:**  **П/и: «Под буркой»** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Совершенствование опорного прыжка, вскок в упор стоя на коленях.. Разучить комбинацию на бревне из изученных элементов. Развитие  скоростных и силовых способностей, правильной осанки. |  |  |
| 43 | Гимнастика.  На освоение навыков равновесия | Освоение навыков равновесия. П/и «Мяч в кольцо». Т/Б |  | Совершенствование опорного прыжка, вскок в упор стоя на коленях. Повторение комбинации на гимнастическом бревне из изученных элементов. |  |  |
| 44 | Гимнастика. Урок-соревнование | Урок – соревнование. Комбинации на гимнастическом бревне. П/и «Вызови по имени» |  | Комбинации на гимнастическом бревне. |  |  |
| 45 | Гимнастика.  На освоение навыков опорных прыжков | Совершенствование навыков в опорных прыжках. П/и «Снайперские броски.». Т/Б |  | Повторение комбинации на гимнастическом бревне из изученных элементов. **Зачёт опорного прыжка, вскок в упор стоя на коленях.** |  |  |
| 46 | Подвижные игры. Мини-баскетбол | Мини-баскетбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б | **РКСО:**  **П/и: Прятки (Къак Къангъэбыль)** | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 47 | Подвижные игры. Мини-баскетбол  Контрольный урок30. | Урок соревнование.  Соревнование с элементами баскетбола. П/и «Мяч среднему». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **Зачёт стойки игрока.**  Соревнование с элементами баскетбола. |  |  |
| 48 | Подвижные игры. На освоение ведения мяча, стойки баскетболиста | Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б |  | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
|  |  | ***3 четверть - 30 часов*** | | |  |  |
| 49 | Подвижные игры. Мини-баскетбол | Мини-баскетбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б |  | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 50 | Подвижные игры. Мини-баскетбол  Урок соревнование. | Урок соревнование.  Соревнование с элементами баскетбола. П/и «Мяч среднему». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **Зачёт стойки игрока.**  Соревнование с элементами баскетбола. |  |  |
| 51 | Подвижные игры. На освоение ведения мяча, стойки баскетболиста | Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б | **РКСО:**  **П/и: Прятки (Къак Къангъэбыль)** | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 52 | Подвижные игры. Мини-баскетбол | Мини-баскетбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б Урок соревнование. |  | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 53 | Подвижные игры. Мини-баскетбол  Урок соревнование. | Урок соревнование.  Соревнование с элементами баскетбола. П/и «Мяч среднему». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **Зачёт стойки игрока.**  Соревнование с элементами баскетбола. |  |  |
| 54 | Подвижные игры. На освоение ведения мяча, стойки баскетболиста | Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б |  | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 55 | Подвижные игры. Мини-волейбол | Мини-волейбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б Урок соревнование. | **РКСО: П/И**  **Выбивать дерево (Пхъэшъэут)** | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 56 | Подвижные игры. Мини-волейбол | Мини-волейбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б |  | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 57 | Подвижные игры. Мини-волейбол | Мини-волейбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б |  | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 58 | Подвижные игры. Мини-волейбол | Мини-волейбол. Изучение теоретических основ. П/и «Мяч ловцу» Т/Б Урок соревнование. |  | Техника безопасности при занятиях. Мини-баскетболом. Значение спортивных игр для развития школьников. Краткий исторический экскурс в историю мини-баскетбола в нашей стране. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, (высокое и среднее) |  |  |
| 59 | Подвижные игры.  Пионербол | Пионербол. Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б | **РКСО:**  **П/и РКСО: П/И**  **Выбивать дерево (Пхъэшъэут)** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 60 | Гимнастика.  Освоение навыков лазанья и перелезания, освоения навыков равновесия. | Освоение навыков лазанья и перелезания через препятствия. П/и «Космонавты» Т/Б |  | Повторить лазание по канату в 3 приема, перелазание через препятствия. Совершенствование ходьбы по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90, 180 гр., опускание в упор стоя на колене. |  |  |
| 61 | Гимнастика.  Освоение навыков опорных прыжков. | Освоение навыков опорных прыжков. П/и «Подбрось - поймай». Т/Б  Урок соревнование. |  | Техника безопасности при опорных прыжках. выполнение опорному прыжку на горку из гимнастических матов, опорный прыжок, вскок в упор стоя на коленях. Развитие скоростносиловых способностей. |  |  |
| 62 | Гимнастика.  Освоение навыков лазанья и перелезания, освоения навыков  равновесия. | Освоение навыков лазанья и перелезания через препятствия. П/и «Космонавты» Т/Б |  | Повторить лазание по канату в 3 приема, перелазание через препятствия. Совершенствование ходьбы по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90, 180 гр., опускание в упор стоя на колене. |  |  |
| 63 | Гимнастика.  Освоение навыков опорных прыжков. | Освоение навыков опорных прыжков. П/и «Подбрось - поймай». Т/Б | **РКСО:**  **П/и РКСО: П/И**  **Выбивать дерево (Пхъэшъэут)** | Техника безопасности при опорных прыжках. Обучение опорному прыжку на горку из гимнастических матов, опорный прыжок, вскок в упор стоя на коленях. Развитие скоростносиловых способностей. |  |  |
| 64 | Подвижные игры. На освоение ведения мяча, стойки баскетболиста | Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б Урок соревнование. |  | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 65 | Подвижные игры. На освоение ведения мяча, стойки баскетболиста | Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б |  | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 66 | Подвижные игры.  Пионербол | Пионербол. Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 67 | Подвижные игры.  Пионербол | Пионербол. Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б | **РКСО:**  **П/и РКСО:**  **П/и: Прятки (Къак Къангъэбыль)** | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 68 | Подвижные игры.  Пионербол | Пионербол. Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. П/и «Гонка мячей по рядам». Т/Б Урок соревнование. |  | Повторение стойки игрока. Закрепление ведения мяча на месте, (высокое и среднее), в движении.  Изучение ловли мяча двумя руками на уровни груди, над головой, после отскока от пола. |  |  |
| 69 | Кроссовая подготовка.  На освоение основ кроссового бега. | Кроссовая подготовка.  Освоение кроссового бега. ТБ на уроках. П/и «Разведчики» |  | Бег по пересечённой местности в заданном маршруте до1 км. Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу |  |  |
| 70 | Кроссовая подготовка. | Кроссовая подготовка.  Освоение кроссового бега. ТБ на уроках. П/и «Разведчики» |  | Соревнование в беге 1000 м. по пересечённой местности. Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу |  |  |
| 71 | Кроссовая подготовка.  Урок соревнование. | Урок соревнование. Соревнование в беге по пересечённой местности. П/и «Зайцы в огороде». | **РКСО:**  **П/и РКСО:**  **П/и: Прятки (Къак Къангъэбыль)** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Разви­тие скоростно-силовых качеств. Олимпий­ское движение современности |  |  |
| 72 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча на дальность. | Освоение метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. П/и «Зайцы в огороде». |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях |  |  |
| 73 | Лёгкая атлетика. Освоение стойки на лопатка | Освоение стойки на лопатках с опорой на прямые руки. П/и «Знамя» |  | Знать правила игры, выполнять стойку на лопатках с опорой на прямые руки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 74 | Кроссовая подготовка.  Урок соревнование. | Урок соревнование. Соревнование в беге по пересечённой местности. П/и «Знамя» |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Знать правила игры, соблюдать правила безопасности |  |  |
| 75 | Лёгкая атлетика. Совершенствование лазания, перелазания, переползания | Совершенствование лазания, перелазания, переползания. П/и «Знамя» | **РКСО:**  **П/и П/и: «Под буркой»** | Знать правила игры, выполнять лазание, перелазание, переползание |  |  |
| 76 | Лёгкая атлетика. Совершенствование лазания, перелазания, переползания | Освоение лазания по наклонной гимнастической скамейке. П/и «Знамя» |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Знать правила игры  выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке |  |  |
| 77 | Лёгкая атлетика. Урок соревнование. | Урок соревнование. Соревнование в преодолении полосы препятствий. П/и «Знамя» |  | Соревнование в преодолении туристической полосы препятствий, метание мяча в цель,  мышеловка |  |  |
| 78 | Лёгкая атлетика. Освоение лазания на четвереньках, подтягивания лёжа на животе | Освоение лазания на четвереньках, подтягивания лёжа на животе. П/и «Знамя» |  | Выполнять лазание на четвереньках, подтягивание лёжа на животе. Совершенствование игры «Гонка мячей по кругу». Игры с ведением мяча. |  |  |
|  |  | ***4 четверть – 24 часа*** | | |  |  |
| 79. | Лёгкая атлетика.  На освоение ведения мяча | Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. П/и «Охотники и утки.» | **РКСО:**  **П/и РКСО:**  **П/и: Прятки (Къак Къангъэбыль)** | Техника безопасности на уроках ф-ры. Инструктаж по подвижным играм. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. |  |  |
| 80 | Подвижные игры.  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Подвижные игры с  мячом. П/и «Перестрелка». |  | Подвижные игры с элементами ведения мяча  передач мяча. «Перестрелка». **Наклон вперед, сидя на полу (зачет).** |  |  |
| 81. | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи мяча. П/и «Гонка мячей по кругу». |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 82. | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча | Овладение ловлей и передачей мяча в движении. П/и «Передал - садись». |  | Ловля и передача мяча в движении. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 83. | Подвижные игры.  Урок-соревнование | Урок-соревнование. Подвижные игры. П/и «Передал - садись». | **РКСО:**  **П/и РКСО:**  **П/и: Прятки (Къак Къангъэбыль)** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Мини- баскетбол. **Прыжок в длину с места (зачет).** |  |  |
| 84. | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча | Овладение ловлей и передачей мяча на месте в треугольниках, квадратах. П/и «Снайперы» |  | 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. Развитие координационных способностей |  |  |
| 85 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча | Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах. П/и «Мяч ловцу». |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 86 | Подвижные игры. Урок-соревнование | Урок-соревнование. Подвижные игры.  П/и «Подвижная цель». |  | Соревнования. Совершенствование игры «Снайперы», «Подвижная цель». Правила игры. |  |  |
| 87 | Подвижные игры. На развитие координационных способностей. | Подвижные игры. Совершенствование координационных способностей. П/и «Третий лишний». | **РКСО:**  **П/и: «Под буркой»** | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Совершенствование игры «Снайперы», «Подвижная цель». Правила игры. |  |  |
| 88 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». | Овладевать техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». П/и «Стрелки.» |  | Обучение прыжка в высоту способом «перешагивания», с разбега. Совершенствование метания в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 10-15 метров. |  |  |
| 89 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой прыжка в высоту, метания мяча в цель. | Овладевать техникой прыжка в высоту способом «перешагивания», метания мяча в цель. П/и «Кто быстрее.» |  | Повторить метание в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 10-15 метров. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания», с прямого и бокового разбега. |  |  |
| 90 | Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. | Урок-соревнование. Эстафеты с элементами метания мяча. П/и «Стрелки» |  | Эстафеты с элементами метания мяча. |  |  |
| 91 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой прыжка в длину, метания мяча на дальность. | Овладевать техникой прыжка в длину, метания мяча на дальность. П/и «Охотники и утки.» | **РКСО:**  **П/и «Закрытые глаза»** | Повторение метания мяча на дальность с места и с 5-6 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 92 | Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. | Урок-соревнование. Эстафеты с элементами метания мяча. П/и «Лиса и куры.» |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; **Бег 30 метров (зачет).** Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 93 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой прыжка в длину | Овладевать техникой прыжка в длину, высокого старта. П/и «Лиса и куры.» |  | Повторить высокий старт и стартовый разгон, бег 30 м. с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 94 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой длительного бега. | Овладевать техникой длительного бега. П/и «Салки –догонялки» |  | Совершенствование техники длительного бега: бег до 6 мин. Повторить технику челночного бега 3х10. |  |  |
| 95 | Лёгкая атлетика. Урок-соревнование | Урок-соревнование Эстафеты с элементами метания мяча. П/и «Лапта». | **РКСО:**  **П/и: «Под буркой»** | 6 минутный бег (зачет). Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 96 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой челночного бега. | Совершенствование техники челночного бега. П/и «Лапта». |  | Повторить технику челночного бега 3х10. **Сдача комплекса ГТО.** |  |  |
| 97 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой длительного бега. | Овладевать техникой длительного бега. П/и «Лапта». |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Совершенствование бега на дистанции 300 метров. Подтягивание. |  |  |
| 98 | Лёгкая атлетика. Урок соревнование. | Урок соревнование. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. П/и «Самый лучший вратарь» |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; Игра в минифутбол. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 99 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой длительного бега. | Учёт техники челночного бега. П/и «Лапта». | **РКСО:**  **П/и «Закрытые глаза»** | **Челночный бег 3х10 (зачет). Сдача комплекса ГТО.**  Уметь правильно выполнять движения в метании различ­ными способами, метать на дальность и на заданное рас­стояние Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 100 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча на дальность. | Овладевать метанием малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. П/и «Лапта». |  | Уметь правильно выполнять движения в метании различ­ными способами, метать на дальность и на заданное рас­стояние Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 101 | Контрольный урок | Сдача норм метания мяча. Техника безопасности на занятиях. |  | **Подтягивание мал-6 раз, дев- 15. (зачет).** Русская народная игра «Лапта». |  |  |
| 102 | Лёгкая атлетика. Овладевать техникой метания мяча на дальность | Совершенствование метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. П/и «Лапта». |  | Выполнять правила по технике безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе; понимать и удерживать учебную задачу; правильно выполнять движения в метании различ­ными способами, метать на дальность и на заданное рас­стояние Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Разви­тие скоростно-силовых качеств |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 четверть*** | ***2 четверть*** | ***3 четверть*** | ***4 четверть*** | ***год*** |
| **27** | **21** | **30** | **24** | **102 часа** |
| Рассмотрено на заседании ШМО  учителей начальных классов (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2013 г.)  Согласовано  Протокол №\_\_\_\_\_ заседания  ШМО учителей нач.классов  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.  Согласовано  Зам.директора по УВР З.П. Козловской  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_г. | | | | |

***8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса***

***Основная литература***

Основной учебник в 3 классе - Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы», издательство «Просвещение». Учебник написан по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» и соответствует Обязательному минимуму содержания образования по физической культуре, направленному на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Учебник содержит знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности. Учебник написан доступным для учащихся младших классов языком, с широким применением рисунков и игровых форм подачи материала.

**Дополнительная литература**

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).

2. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекцонной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.

3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)

4. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательсктй центр «Академия», 2002. – 160 с.

6. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.

7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.

9. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.

**Спортивный инвентарь**

Мячи: малые, большие, баскетбольные, футбольные, набивные.

Обручи.

Скакалки.

Гимнастические скамейки.

Маты для кувырков и прыжков.

Стойки и перекладина для прыжков.

Канат.

Прыжковая яма (на стадионе).

Кегли.

