Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  Руководитель МО  Риффель С.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол  № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г | Согласовано:  Заместитель директора  по УВР  Яковлева Е.Н.  \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2016г. | Утверждаю:  Директор  Комарова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2016г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**под редакцией Ляха В.И.**

**УМК «Школа2100»**

**( реализация ФГОС)**

**3 класс**

**на 2016 - 2017 учебный год**

Омутинское 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО и составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

• совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;

• обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

• развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

• на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

• на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа в 3 классе рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

— 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, 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.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Содержание тем учебного курса 3 класс

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения **3класс** | **Уровень физической подготовленности** | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 и дальше | 131 – 149 | 130 и ближе | 143 и дальше | 126 – 142 | 125 и ближе |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 и меньше | 6,3 – 5,9 | 6,4 и больше | 6,2 и меньше | 6,3 – 5,5 | 6,6 и больше |
| **Челночный бег 3 х10 м** | 9,5 и меньше | 9, 6 -10 | 10,1 и больше | 9,9 и меньше | 10,0 – 10, 4 | 10,5 и больше |
| **Броски мяча в вертикальную цель на точность** | 5-6 попаданий  из 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков | 5-6 попаданий  из 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков |
| **Вис на время** | 70 с и больше | 40-69 | 0-39 | 70 с и больше | 40-69 | 0-39 |
| **Метание мешочка на дальность** | дальше 12 м | 8-12 метров | ближе 8 м | дальше 12 м | 8-12 метров | ближе 8 м |
| **Наклон вперёд из положения стоя** | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см |
| **Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | 20 раз и более | 19-15 раз | менее 15 раз | 19 раз и более | 18-14 раз | менее 14 раз |
| **Подъём туловища за 30 с** | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз |
| **Бег 1000 м, мин. с** | 5минут 30 с и меньше | 5.31-6.00 | 6.01 и больше | 6 минут 30 с и меньше | 6.31-7 минут | 7.01 и больше |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин. с** | 8.00 и меньше | 8.01-8.30 | 8.31 и больше | 8.30 и меньше | 8.31-9.00 | 9.01 и больше |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Уровень подготовки обучающихся**

Врезультате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений, передвижений;

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

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

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливаю­щих процедур, профилактике нарушений осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.  
**Учащиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного мате­риала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Материально – техническое обеспечение**

Литература:

• Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.

• Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

• Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

• Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

• Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

Спортивное оборудование:

маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон),лыжи, секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели, свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Вид контроля | Домашнее задание | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | Вводный. Развитие общей выносливости | 1 | Урок открытия новых знаний | Ознакомление с содержанием занятий по физической культуре. Ходьба и бег. Обучение технике выполнения прыжка. | Уметь выполнять прыжок толчком двух ног с поворотом на 180 градусов. | Текущий | О.Р.У. на выносливость. |  |  |
| 2 | Техника бега с высокого старта | 1 | Урок применения знаний и умений | Формирование представления о правилах безопасного поведения. Закрепление техники высокого старта. Игра «Прыжки по кочкам» | Уметь выполнять прыжок толчком двух ног с поворотом на 180 градусов. Знать правила безопасности | Текущий | Прыжки в длину с места |  |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | Урок применения знаний и умений | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках.  Бегать с максимальной скоростью до 30 метров.  Техника бега. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. | Текущий | Упражнения на выносливость |  |  |
| 4 | Учет в беге на 30 м. | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний | Ознакомление с правилами правильного дыхания. Совершенствование техники бега с высокого старта | Знать технику бега. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий | Подскоки на одной и двух ногах. |  |  |
| 5 | Закрепление техники выполнения прыжков в длину. | 1 | Закрепления. | Закрепление навыка ходьбы и бега, выполнение строевых команд. Игра « Ловля обезьян» | Развивать быстроту движения ногами. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Текущий. Учет | Метание  Малого мяча |  |  |
| 6 | Отработка техники разбега в прыжках в длину | 1 | Закрепления. | Формирование знания о правилах выполнения тестов физической подготовленности. Продолжать формировать навыки выполнения прыжков: в стороны, в высоту с разбега. | Уметь выполнять прыжки, метание малого мяча с места. | Текущий. | Упражнения на внимание |  |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Закрепление | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Упражнения на равновесие |  |  |
| 8 | Контроль по прыжкам в длину | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений. | Формирование представлений о пользе закаливания. Закрепление навыка строевых упражнений. | Знать технику метания малого мяча. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Контроль. | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 9 | Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Совершенствование навыка выполнения строевых упражнений, технику выполнения прыжков (на двух ногах по разметкам, прыжок в высоту с разбега | Уметь метать мяч на дальность с места. Бег в медленном темпе до 5 мин | Контроль и учет. | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 10 | Учет по подтягиванию | 1 | Урок применения знаний и умений | Формирование навыка ходьбы и бега. Развитие выносливости. Провести учет по подтягиванию. Игра «Салки» | Уметь подтягиваться на перекладине | Текущий | Упр. на релаксацию. |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание малого мяча | 1 | Урок открытия новых знаний | Учить метанию мяча в цель с дистанции 6 м. Совершенствование навыка выполнения прыжков (на препятствие) Игра «Удочка | Уметь метать мяч в цель | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 | Урок открытия новых знаний | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с  4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Упражнения на равновесие |  |  |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние | 1 | Урок применения знаний и умений | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Упражнения с мячом |  |  |
| 14 | Закрепление техники метания мяча в цель | 1 | Закрепление | Упражнение в выполнении строевых команд. Закрепить технику метания мяча в вертикальную цель | Уметь метать мяч в вертикальную цель | Тематический. Учет | Ведение  мяча  снизу  двумя руками |  |  |
| 15 | Совершенствование техники метания в цель. | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Формирование навыка ходьбы и бега.  Совершенствование техники метания мяча в цель с места | Уметь метать мяч в вертикальную цель. Иметь представление о влиянии занятий физ. упражнениями на состояние здоровья. | Текущий | Упр. на внимание |  |  |
| 16 | Ведение баскетбольного мяча | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Проверка на результат метания малого мяча в цель. Повторение техники передачи мяча снизу и от груди. | Знать технику ведения мяча. Уметь вести баскетбольный мяч в движении шагом | Текущий. Учет. | Упр. на координациюдвижения. |  |  |
| 17 | Формирование навыков метания. | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствование выполнения перестроения из одной шеренги в две. Техника ведения мяча в перемещении шагом. Игра «День и ночь» | Уметь подтягиваться на перекладине; метать мяч по вертикальной и горизонтальной цели | Текущий | Упражнения на релаксацию |  |  |
| 18 | Метание в цель. | 1 | Урок применения знаний и умений | Техника ведения мяча в перемещении шагом. Метание в цель. | Уметь подтягиваться на перекладине; метать мяч по вертикальной и горизонтальной цели | Текущий | Упражнения на выносливость |  |  |
| 19 | Броски в корзину с места  Передача мяча в шеренге  Развитие быстроты и ловкости | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Ведение. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | О.Р.У |  |  |
| 20 | Броски в корзину на бегу | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Ведение. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражнения на внимание |  |  |
| 21 | Формирование навыков метания. | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствование выполнения перестроения из одной шеренги в две. Совершенствование двигательных навыков и умений. Игра «Мяч соседу». | Знать правила поведения подвижных игр. Уметь подтягиваться на перекладине. | Текущий. Учет. | Упражнения на  релаксацию |  |  |
| 22 | Формирование навыков бега. | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Совершенствовать навыки ходьбы и бега; построения и перестроения; двигательных навыков и умений. | Знать правила поведения во дворе Уметь подтягиваться на перекладине во внеурочное время | Тематический. | О.Р.У. |  |  |
| 23 | Формирование навыков прыжков | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Совершенствовать навыки ходьбы и бега; построения и перестроения; двигательных навыков и умений. | Знать правила поведения во дворе Уметь подтягиваться на перекладине во внеурочное время | Тематический. | О.Р.У. |  |  |
| 24 | Вводный. Лазание и перелезание. | 1 | Урок применения знаний и умений | Формирование навыка ходьбы на носочках, бега с ускорением. | Знать правила безопасного поведения во время занятий. Уметь выполнять строевые упражнения. | Текущий. | Упр. на  равновесие |  |  |
| 25 | Отработка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 | Урок применения знаний и умений | Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Игры с обручами | Знать правила безопасного поведения во время занятий. Уметь выполнять строевые упражнения. | Текущий. | Упр. на  равновесие |  |  |
| 26 | Лазание по канату  произвольным способом | 1 | Урок открытия новых знаний | Совершенствование навыка лазания, перелезания, метания, прыжков; умение лазать по канату произвольным способом. Игры с использованием обручей. | Знать правила безопасности на уроке. Уметь лазать по канату произвольным способом | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 27 | Отработка  акробатических  упражнений | 1 | Урок применения знаний и умений | Ознакомление с понятием здорового образа жизни. Упражнения в выполнении строевых упражнений; упражнения на равновесие на бревне. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения. | Текущий | Упр. на формирование правильной осанки. |  |  |
| 28 | Перекаты и группировка | 1 | Урок применения знаний и умений | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 29 | Стойка на лопатках | 1 | Урок применения знаний и умений | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 30 | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Совершенствовать технику выполнения прыжков, метания, лазания. | Знать правила ходьбы парами, тройкой. Уметь выполнять акробатические упражнения | Тематичес кий.  Проверка умения по выполнению кувырков | Упр. на развитие координации. |  |  |
| 31 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Совершенствование акробатических упражнений. | Знать правила ходьбы парами, тройкой. Уметь выполнять акробатические упражнения | Текущий | Упр. на дыхание |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках | Знать привила выполнения стойки на лопатках согнув и выпрямив ноги | Текущий | Упр. на гибкость |  |  |
| 33 | Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствовать двигательные умения и навыки. Совершенствовать упражнения на равновесии. | Знать способы лазания и перелезания. Уметь перелезать через бревно, лазать по гимнастической стенке | Текущий | Упр. на внимание |  |  |
| 34 | Обучение  простейшему  соединению  пройденных  акробатических  элементов | 1 | Урок открытия новых знаний | Совершенствование умения в лазании по канату, учить простейшему соединению акробатических упражнений. Игра - эстафета. | Уметь выполнять строевые упражнения | Текущий. Учет по преодолению препятств ий | Упр. на  релаксациюю |  |  |
| 35 | Упражнения в равновесии. Учет по бегу. | 1 | Урок применения знаний и умений | Дать представление о здоровье человека. Формирование навыка ходьбы и бега. | Уметь выполнять упражнения в равновесии в виде полосы препятствий | Текущий. Учет по бегу | Упр. на внимание |  |  |
| 36 | Преодоление препятствий | 1 | Урок открытия новых знаний | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Упр. на выносливость |  |  |
| 37 | Преодоление препятствий. Закрепление | 1 | Урок применения знаний и умений | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Преодоление препятствий. | Уметь преодолевать препятствия в беге, ходьбе. | Текущий | Упр. на гибкость |  |  |
| 38 | Учет по подтягиванию | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Формировать навыки выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать броски набивного мяча друг другу. Игра «Жмурки» | Уметь правильно подтягиваться | Тематичес кий. Учет - подтягива ние | Упр. на дыхание |  |  |
| 39 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации |  | Выполнять перекаты |  |  |
| 40 | Отработка техники  выполнения  соединения  акробатических  упражнений | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Развитие координации движения в пространстве. Совершенствовать акробатическое соединение | Уметь правильно выполнять акробатические упражнения | Текущий | Упр. на координацию |  |  |
| 41 | Совершенствование техники кувырка назад и выхода в стойку  на лопатках | 1 | Урок применения знаний и умений | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. | Текущий | Стойка на лопатках |  |  |
| 42 | Закрепление техники кувырка назад и выхода в стойку на  лопатках | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой | Текущий | Выполнять кувырки, стойку на лопатках |  |  |
| 43 | Стойка на лопатках | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий | О.Р.У |  |  |
| 44 | Мост из положения лежа на спине. | 1 | Урок открытия новых знаний | Мост из положения, лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Уметь делать «мост» из положения, лежа на спине | Текущий | Упр. на развитие гибкости |  |  |
| 45 | Мост из положения лежа на спине. Закрепление | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. | Уметь делать «мост» из положения, лежа на спине | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 46 | Подтягивание | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь правильно выполнять подтягивание | Текущий | Упр на выносливость |  |  |
| 47 | Итоговый. Контроль по подтягиванию | 1 | Итоговый | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Уметь правильно выполнять подтягивание | Учет по подтягива нию | Упр на выносливость |  |  |
| 48 | Вводный.  Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 | Урок открытия новых знаний | Ознакомление с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Формирование навыка передвижения на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах по кругу и извилистой лыжне. | Текущий | Упр. на  выносливость |  |  |
| 49 | Совершенствование скользящего шага. | 1 | Урок применения знаний и умений | Формирование навыка ходьбы на лыжах, совершенствование скользящего шага. | Знать правила ходьбы на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах  скользящим шагом | Текущий | Тренировать  надевание лыж на обувь |  |  |
| 50 | Учет по технике выполнения скользящего шага без палок | 1 | Урок применения знаний и умений | Ходьба на лыжах, совершенствование скользящего шага. | Уметь передвигаться на лыжах  скользящим шагом | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 51 | Отработка навыков в подъемах и спусках. | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствование скользящего шага. Совершенствование навыка подъема и спуска. | Уметь подниматься и спускаться скользящим шагом | Текущий | Закаливание |  |  |
| 52 | Отработка навыков в подъемах и спусках. Закрепление | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствование навыка подъема и спуска | Уметь подниматься и спускаться скользящим шагом | Оценить технику спуска в низкой стойке | Закаливание |  |  |
| 53 | Ходьба на лыжах. Подъем «лесенкой» | 1 | Урок применения знаний и умений | Формирование навыка ходьбы на лыжах. Подъем «лесенкой» | Уметь подниматься на склон лесенкой. Знать технику скольжения на лыжах | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 54 | Ходьба на лыжах. Подъема на склон и спуск без палок | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Закрепить технику передвижения на лыжах. Подъема на склон и спуск без палок | Знать технику подъема на склон и спуска без палок |  | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 55 | Подъема на склон и спуск без палок. Закрепление | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений |  |  | Тематический. Учет умений тормозить |  |  |  |
| 56 | Совершенствование техники скольжения | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Закрепить навыки ходьбы на лыжах. Совершенствовать технику скольжения. Игра «Быстры лыжник» | Уметь скреплять лыжи и палки. | Тематический | Подъем и спуск изученным  способом |  |  |
| 57 | Техника передвижения скользящим шагом без палок | 1 | Урок открытия новых знаний | Разучить выполнение подъема и спуска, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. | Уметь передвигаться скользящим шагом | Текущий | Упр. на  релаксацию |  |  |
| 58 | Техника выполнения подъемов и спусков | 1 | Урок применения знаний и умений | Закрепить технику передвижения на лыжах. | Знать технику скольжения по пересеченной местности | Текущий. Учет | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 59 | Совершенствование техники скольжения без палок | 1 | Урок применения знаний и умений | Закрепить технику передвижения на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах без палок | Текущий | Игры на внимание |  |  |
| 60 | Учет умений по технике подъемов и спусков | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Формировать навык ходьбы на лыжах, технику выполнения строевых упражнений | Уметь выполнять строевые упражнения | Учет  умений по технике подъема и спуска | Упр. на  релаксацию |  |  |
| 61 | Подъём «лесенкой», «полуёлочкой» «ёлочкой», ступающим шагом | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Равновесие на скользящей опоре. Спуски в различных стойках | Уметь выполнять спуски в различных стойках. | Текущий | Водные процедуры. Закаливание |  |  |
| 62 | Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон). | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Ппопеременный бесшажный ход. Отталкивание палками. | Уметь выполнять бесшажный ход. | Текущий | Упр. на выносливость |  |  |
| 63 | Зачёт стойки – спусков | 1 | Итоговый урок | Зачёт стойки – спусков | Уметь выполнять различные виды спусков | Итоговый | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 64 | Отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход | 1 | Урок открытия новых знаний | Рациональное отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход | Рациональное отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход | Текущий | Водные процедуры. Закаливание |  |  |
| 65 | Отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход. Закрепление | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Рациональное отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход | Рациональное отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 66 | Торможение плугом и упором | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Торможение плугом и упором. | Уметь выполнять торможение плугом и упором | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 67 | Ходьба на 1000м | 1 | Урок открытия новых знаний | Ходьба на лыжах на заданную дистанцию | Уметь передвигаться на лыжах на заданную дистанцию на время | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 68 | Ходьба на 1000м. Закрепление | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Ходьба на лыжах на заданную дистанцию | Уметь передвигаться на лыжах на заданную дистанцию на время | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 69 | Контрольный забег на дистанцию 1000 м. | 1 | Урок-соревнование | Формировать навык ходьбы на лыжах, технику выполнения строевых упражнений | Уметь бегать на лыжах на дистанцию 1000 м | Тематический | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 70 | Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40 градусов | 1 | Урок открытия новых знаний | Формировать навык ходьбы и бега. Учить прыжку в высоту с 3 шагов, с разбега | Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега | Текущий | Выполнять  перекаты вперед и назад, кувырок |  |  |
| 71 | Совершенствование техники прыжка в высоту | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега | Уметь правильно отталкиваться при прыжках в высоту | Текущий | Упр. на  релаксацию |  |  |
| 72 | Оценка по прыжкам в высоту | 1 | Итоговый урок | Прыжки в высоту | Уметь выполнять прыжки в высоту | Итоговый | Упр. на выносливость |  |  |
| 73 | Преодоление  полосы  препятствий | 1 | Урок применения знаний и умений | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Уметь выполнять бег с препятствиями | Тематичес кий. | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 74 | Соревнования по преодолению полосы препятствий | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний и умений | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. | Уметь выполнять бег с препятствиями на скорость | Соревнова ния по преод. препятств ий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 75 | Строевая подготовка | 1 | Урок открытия новых знаний | Строевая подготовка | Уметь выполнять перестроение в 3 шеренги уступами. | Текущий | Упр. на развитие гибкости |  |  |
| 76 | Вводный.  Упражнений с мячом. | 1 | Вводный | Техника выполнения передачи и ловли мяча | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча. | Текущий | Упр. с мячом |  |  |
| 77 | Совершенствование техники  Упражнений с мячом. | 1 | Урок применения знаний и умений | Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 78 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Урок открытия новых знаний | Ведение мяча с изменением направления. | Знать технику ведения мяча | Текущий | Упр. с мячом |  |  |
| 79 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление | 1 | Урок применения знаний и умений | Ведение мяча с изменением направления | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. | Текущий | Упражнения на выносливость |  |  |
| 80 | Бросок двумя руками от груди. | 1 | Урок открытия новых знаний | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге  ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие | Знать технику ловли и передачи мяча двумя руками | Текущий | Ведение мяча |  |  |
| 81 | Разучивание техники ведения баскетбольного мяча | 1 | Урок открытия новых знаний | Ведение баскетбольного мяча | Знать технику ведения баскетбольного мяча | Текущий | Упр. с мячом |  |  |
| 82 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча | 1 | Урок применения знаний и умений | Ведение баскетбольного мяча | Уметь выполнять ведение баскетбольного мяча | Текущий | Упр. на выносливость |  |  |
| 83 | Передача мяча в шеренге. | 1 | Урок открытия новых знаний | Передача мяча в шеренге от груди, двумя руками | Знать технику передачи мяча в шеренге от груди, двумя руками | Текущий | Упр. на внимание |  |  |
| 84 | Передача мяча в шеренге. Закрепление | 1 | Урок применения знаний и умений | Передача мяча в шеренге от груди, двумя руками | Уметь передавать мяч в шеренге | Текущий | Упр. с мячом |  |  |
| 85 | Броски в корзину на бегу. | 1 | Урок открытия новых знаний | Бросок двумя руками от груди. Совершенствование стартового разбега, ведения баскетбольного мяча | Уметь вести баскетбольный мяч. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Упр. на дыхание |  |  |
| 86 | Проверка умения вести  баскетбольный мяч. | 1 | Урок применения знаний и умений | Ведение баскетбольного мяча | Умение вести баскетбольный мяч на месте, правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом.. | Тематичес кий. | Упр. на внимание |  |  |
| 87 | Разучивание техники броска по кольцу | 1 | Урок открытия новых знаний | Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Знать технику броска мяча по кольцу  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Упр. с мячом |  |  |
| 88 | Совершенствование техники броска по кольцу | 1 | Урок применения знаний и умений | Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять бросок мяча по кольцу. | Текущий. | Упр. с мячом |  |  |
| 89 | Разучивание техники броска по кольцу после ведения мяча  змейкой | 1 | Урок открытия новых знаний | Бросок  по кольцу после ведения мяча  змейкой | Уметь выполнять бросок мяча по кольцу. | Текущий. | О.Р.У. |  |  |
| 90 | Совершенствование техники броска по кольцу после ведения  мяча змейкой | 1 | Урок применения знаний и умений | Бросок  по кольцу после ведения мяча  змейкой.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в баскетбол | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 91 | Игра в баскетбол | 1 | Урок применения знаний и умений | Игра в баскетбол | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Упр. с мячом |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности | 1 | Урок применения знаний и умений | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | Уметь преодолевать препятствия в беге | Тематичес кий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 93 | Чередование бега и ходьбы | 1 | Урок применения знаний и умений | Бег  5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Упр. на выносливость |  |  |
| 94 | Чередование бега и ходьбы. Закрепление | 1 | Урок применения знаний и умений | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Упр. на восстановление дыхания |  |  |
| 95 | Соревнование в беге на 30 м | 1 | Урок применения знаний и умений | Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». П | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. | Текущий | Упр. на внимание |  |  |
| 96 | Соревнование в беге на 60 м | 1 | Урок применения знаний и умений | Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Упр. на метание мяча вдаль |  |  |
| 97 | Кросс 1000 м | 1 | Урок применения знаний и умений | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Упр. на выносливость |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с места | 1 | Урок применения знаний и умений | Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки с места | Текущий | Упр. на выносливость |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Урок применения знаний и умений | Учить прыжкам в длину с укороченного разбега. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину  с места и с разбега. | Текущий | О.Р.У. |  |  |
| 100 | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания | 1 | Урок применения знаний и умений | Прыжок в высоту с прямого  разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту  с разбега. | Текущий | Упр. на  выносливость |  |  |
| 101 | Игры «Прыжки по полосам | 1 | Урок применения знаний и умений | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам»., «Вол во рву».Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Упр. на  выносливость |  |  |
| 102 | Итоговый урок. Закрепление материала. | 1 | Итоговый | ОРУ, подвижные игры. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Итоговый | Упр. на  выносливость |  |  |