

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Медведевская средняя школа»
муниципального образования
Черноморский район Республики Крым**

**Рассмотрено и
рекомендовано к
утверждению** на заседании
методического объединения
учителей _____
Протокол № ____
от «__» августа 2015 года
Руководитель методического
объединения: _____

Согласовано
Заместитель директора по
УВР _____ М.А. Хаджимба
от «__» августа 2015 года

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.В. Симоненко
от «__» августа 2015 года

Рабочая программа
по Физической культуре для 3 класса
часов в неделю - 3 (всего часов - 102)
на 2015-2016 учебный год

Составил
учитель Тищенко Н.Г.

2015 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для третьего года обучения (базовый уровень) разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, 2008г.; Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение. 2014. — 64 с.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями, внесёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

В связи с климатическими особенностями области, отсутствием лыжного инвентаря, раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога; Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на лыжную подготовку, равномерно распределено на другие темы .

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. **Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год, утвержденный приказом Минобразованием России.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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 .

Подвижные игры.

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

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане школы

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 102 часа. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 102 часа (3 часа в неделю).

Уровень программы базовый стандарт.

Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 3 КЛАССА

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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параюттисты», «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».

Игры народов мира:

Татарские: «Маляр и краски», «Хромая лиса», «В узелок».

Русские народные: «Пустое место», «Гуси-лебеди», «Гори, гори ясно!», «У медведя во бору».

Литовские: «Козленок», «Голуби и ястребы», «Рубка сосны».

Немецкие: «Три, тринадцать, тридцать», «Лиса в саду», «Сельдь».

Армянские: «Отгадай кто», «Шарик в ладони», «Поезда».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (УРОКОВ) |
|----|--|------------------------------|
| | Базовая часть | 102 |
| 1. | Знания о физической культуре | 6 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 4 |
| 3. | Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики -легкая атлетика - подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 14 28 30 |
| 4. | Игры народов мира | 20 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
|---------|--------------------------------|---|--------------|-----------|--|---|--------------|-----------------|------|
| | | | | | | | | план | факт |
| 1 | Легкая атлетика | Вводный. Развитие общей выносливости. Инструктаж по ТБ. | 1 | Смешанный | Челночный бег 3x10 м с кубиками с учетом времени; бег в медленном темпе до 4 мин; наклоны туловища сидя на полу | Уметь: – правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; – бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | | |
| 2 | | Техника бега с высокого старта. Инструктаж по ТБ. | 1 | Изучение | Выполнение прыжков (прыжки на препятствие; имитация прыжков птиц и животных); бег на 1000 м без учёта времени; учет по подтягиванию; | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |
| 3 | Теоретический урок | Физическая культура у народов Древней Руси. | 1 | Изучение | Тематический рассказ – беседа. Ответы на вопросы. | Иметь представление о физической культуре | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|-----------|---|--|---------|--|--|
| | | | | | | Древней Руси. Уметь отвечать на вопросы по изученной теме. | | | |
| 4 | | Техника бега с высокого старта. Подвижные игры | 1 | Смешанный | Выполнение прыжков (прыжки на препятствие; имитация прыжков птиц и животных); бег на 1000 м без учёта времени; учет по подтягиванию (КДП); | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |
| 5 | | Учет в беге на 30 м | 1 | Смешанный | Ходьба и бег (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе; бег с высокого старта); выполнение строевых команд (выполнение команды «становись»); | Уметь: – правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; – бегать с максимальной скор. | Текущий | | |
| 6 | | Учет в беге на 30 м с высокого старта | 1 | Смешанный | Ходьба и бег (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе; бег с высокого старта); выполнение строевых команд (выполнение | Уметь: – правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; – бегать с | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--------|--|---|-------------|---|--|---------|---|--|
| | | | | | команды «становись»; «равняйся!», «смирно!»; | максимальной скоростью до 60 м | | | |
| 7 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Изучение | Строевые упражнения и перестроения. Разновидности ходьбы и бега. Игры русского и татарского народов. | Уметь выполнять строевые упражнения и перестроения; Иметь представления об играх народов | текущий | . | |
| 8 | | Техника выполнения прыжков в длину. Инструктаж по ТБ | 1 | Закрепление | Ходьба и бег (ходьба средним и широким шагом; на носках; сохраняя осанку; бег в медленном темпе; с высокого старта) | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; – правильно приземляться. | Текущий | | |
| 9 | | Отработка техники разбега в прыжках в длину с места | 1 | Закрепление | Выполнение прыжков (прыжки и сторону толчком двух ног; прыжок в высоту с разбега; п/и «Прыжки по кочкам»); развивать быстроту движений ногами | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; – правильно приземляться в | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | | яму на две ноги | | | |
| 10 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Изучение | Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры армянского народа. | Уметь выполнять строевые упражнения. Иметь представление об играх армянского народа. | текущий | | |
| 11 | | Отработка техники разбега в прыжках в длину с разбега | 1 | Совершенствование | Выполнение прыжков (прыжки и сторону толчком двух ног; прыжок в высоту с разбега; п/и «Прыжки по кочкам»); развивать быстроту движений ногами | Уметь: – правильно выполнять основные движения в прыжках; – правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | | |
| 12 | | Контроль по прыжкам в длину | 1 | Контроль | Выполнение прыжков на месте; на двух ногах по разметкам; прыжки в высоту с разбега; бег с ускорением ; бег наперегонки; метание мяча с места в парах; медленный бег до 6 | Уметь: – правильно выполнять основные движения в прыжках; – правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | мин. (КДП). | | | | |
| 13 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Изучение | Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Игры литовского народа. | Уметь правильно выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах. Иметь представление об играх литовского народа. | текущий | | |
| 14 | | Техника выполнения прыжков в высоту с разбега | 1 | Совершенствование | Прыжки на двух ногах по разметкам; прыжок в высоту с разбега; бег по сигналу; п/и «Салки — ноги от земли»; провести учет в выполнении наклонов вперед, сидя на полу (КДП); | Уметь: – правильно выполнять основные движения в прыжках; – правильно приземляться в яму на две ноги метание мяча | Текущий | | |
| 15 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Изучение | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафета. Игры немецкого народа. | Уметь выполнять беговые упражнения, комплекс ОРУ. Иметь | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| | | | | | | представления об играх немецкого народа. | | | |
| 16 | | Техника выполнения прыжков в высоту | 1 | Совершенствование | Прыжки на двух ногах по разметкам; прыжок в высоту с разбега; бег по сигналу; п/и «Салки — ноги от земли»; провести учет в выполнении наклонов вперед, сидя на полу (КДП) | Уметь: – правильно выполнять основные движения в прыжках; – правильно приземляться в яму на две ноги метание мяча на дал | Текущий | | |
| 17 | | Навыки выполнения прыжков. Метание мяча в цель | 1 | Совершенствование | Метание мяча в цель с дистанции 6 м; выполнение прыжков (разновидной и прыжков; п/и «Удочка», прыжки на препятствие; бег со сменой направления по сигналу; бег 6 минут. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|--|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| 18 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Закрепление | Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр народов. | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | текущий | | |
| 19 | | Навыки выполнения прыжков. Метание мяча на дальность | 1 | Совершенствование | Метание мяча в цель с дистанции 6 м; выполнение прыжков (разновидной и прыжков; п/и «Удочка», прыжки на препятствие; бег со сменой направления по сигналу; бег 6 минут. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | | |
| 20 | | Техники метания мяча в цель. Инструктаж по ТБ. | 1 | Закрепление | Выполнение прыжков толчком двух ног с поворотом на 180° ,метания мяча в вертикальную цель с 6 м; передача баскетбольного мяча снизу двумя руками. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | игра в футбол. | мячи на дальность с места из различных положений | | | |
| 21 | | Техника метания в цель. Подвижные игры | 1 | Совершенствование | Выполнение прыжков (эстафета — кто выше, кто дальше, кто быстрее); подскоки на месте в быстром темп; длительный бег; метание мяча в цель с места; | Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | | |
| 22 | | Техника метания в цель с места | 1 | Совершенствование | Выполнение прыжков (эстафета — кто выше, кто дальше, кто быстрее); подскоки на месте в быстром темп; длительный бег; метание мяча в цель с места; | Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|---|-------------------|--|--|---------|---|--|
| | | | | | | дальность с места из различных положений | | | |
| 23 | | Техника метания в цель с разбега | 1 | Совершенствование | Выполнение прыжков (эстафета — кто выше, кто дальше, кто быстрее); подскоки на месте в быстром темп; длительный бег; метание мяча в цель с места | Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | . | |
| 24 | | Учет по подтягиванию на перекладине | 1 | контроль | Выполнение комплекса ОРУ на месте для развития координации движений, прыжков с короткой скакалкой на одной ноге; бег на месте, высоко поднимая бедро. Подтягивания на перекладине (КДП). | Уметь: – правильно выполнять основные движения по подтягиванию на перекладине | Текущий | . | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--|---|-------------|---|--|---------|--|--|
| 25 | Гимнастика (9) | Учет по подтягиванию. Инструктаж по ТБ. | 1 | Смешанный | Выполнение комплекса прыжков с короткой скакалкой на одной ноге; бег на месте, высоко поднимая бедро. | Уметь: – правильно выполнять основные движения по подтягиванию | Текущий | | |
| 26 | Баскетбол (5) | Ведение баскетбольного мяча в движении шагом | 1 | Изучение | Формировать навыки выполнения ходьбы и бег, передача мяча снизу и от груди двумя руками в баскетболе, ведение баскетбольного мяча в движении шагом; преодоление полосы препятствий; | Уметь: – владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; – играть в мини-баскетбол | Текущий | | |
| 27 | | Ведение баскетбольного мяча | 1 | Закрепление | Формировать навыки выполнения ходьбы и бег, передача мяча снизу и от груди двумя руками в баскетболе, ведение баскетбольного мяча в движении шагом; преодоление полосы | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------|-------------------------------------|---|-------------------|---|---|---------|--|--|
| | | | | | препятствий; | – играть в мини-баскетбол | | | |
| 28 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Изучение | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафета. Игры немецкого народа. | Уметь выполнять беговые упражнения, комплекс ОРУ. Иметь представления об играх немецкого народа. | Текущий | | |
| 29 | | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | Совершенствование | Передача баскетбольного мяча снизу и от груди двумя руками в парах; ведение мяча в движении шагом; преодолению полосы из 5 препятствий; упражнения с малыми гантелями (1 кг); сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке). | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; – играть в мини-баскетбол | Текущий | | |
| 30 | Теоретический урок | Спортивные игры: футбол, волейбол, | 1 | Изучение | Презентация на тему Спортивные игры. | Иметь представление: - о влиянии | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | баскетбол. | | | | здорового образа жизни на красоту и здоровье человека. Уметь отвечать на вопросы по пройденной теме. | | | |
| 31 | | Техника передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди партнеру | 1 | Закрепление | Построение, рапорт, сообщение задач урока. ОРУ, СРУ с мячами. Передача мяча партнеру на месте. Передача мяча партнеру двумя руками от груди. | Иметь представление о технике передачи мяча двумя руками от груди. | Текущий | | |
| 32 | | Техника ведения баскетбольного мяча в движении | 1 | Контроль | Построение, рапорт, сообщение задач урока. ОРУ, СРУ с мячами. Передача мяча партнеру на месте. Передача мяча партнеру двумя руками от груди. | Иметь представление о технике передачи мяча двумя руками от груди. Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди | текущий | | |
| 33 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения. Комплекс | Уметь выполнять | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--|---|-----------|---|---|---------|--|--|
| | | | | | общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр русского народа | строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | | | |
| 34 | Подвижные игры | «Ловишка, поймай ленту» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра «Ловишка, поймай ленту». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Знать: - правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | текущий | | |
| 35 | Гимнастика | Развитие гибкости. Учёт по подтягиванию. Инструктаж по ТБ. | 1 | Вводный. | Прыжки, лазания и перелезания; лазание на руках без помощи ног; и/и «Мяч соседу»; «Подвижная цель»; подтягивание на перекладине; игра-эстафета с набивными мячами (1—2 кг). | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------|---|--|---------|--|--|
| 36 | | Развитие гибкости и ловкости | 1 | Изучение | Совершенствовать двигательные умения и навыки (п/и «Медведи и пчелы»); развивать гибкость (комплекс стрейчинга); развивать ловкость (принятие заданных положений и поз; п/и «Замри»). | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |
| 37 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр татарского народа | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | текущий | | |
| 38 | | Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений | 1 | Закрепление | Ходьба на носках, бег с высокого старта, с ускорением); выполнение «основной стойки», передвижение в колонне по одному с выполнением команд); Выполнение комплекса ОРУ (комплекс ОРУ под музыку). упражнять в | Уметь: – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке – выполнять опорный прыжок | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | лазании и перелезании (лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев; упоре стоя на коленях; подтягивание на руках; лежа на животе и бедрах); | | | | |
| 39 | | Отработка техники акробатических упражнений. Инструктаж по ТБ. | 1 | Закрепление | Ходьба и бег (ходьба с мячом, бег на месте; с изменением скорости); выполнение строевых упражнений («основная стойка»; выполнение команд для движения по ориентирам); (комплекс УГГ с мячом), лазание; упражнения в равновесии на бревне (100 см). выполнение двух-трех кувырков вперед-слитно, игры | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |
| 40 | | Лазание по канату произвольным способом Инструктаж по | 1 | Смешанный | Ходьба и бег (ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу); построения | Уметь: – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-----------|--|---|---------|--|--|
| | | ТБ. | | | и перестроения; расхождение по заранее установленным местам; п/и «Построимся»; выполнение комплекса УГГ с мячом, лазание, перелезание, метание, прыжки (эстафета, переползание на четвереньках; на коленях через горку матов; переползание по-пластунски; на боку; п/и «Поймай обезьян»); лазание по канату произвольным способом; | – выполнять опорный прыжок | | | |
| 41 | | Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты | 1 | Смешанный | Ходьба и бег (ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу); построения и перестроения; расхождение по заранее установленным местам; п/и «Построимся»; выполнение комплекса УГГ с | Уметь: – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке – выполнять опорный прыжок | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------|---|---|---------|--|--|
| | | | | | мячом.лазание, перелезание, метание, прыжки (эстафета, переползание на четвереньках; на коленях через горку матов; переползание по-пластунски; на боку; | | | | |
| 42 | | Отработка акробатических упражнений. Инструктаж по ТБ. | 1 | Смешанный | Упражнения в равновесии (стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по бревну на носках с поворотом кругом и на 360 градусов); упражнения в равновесии на бревне; акробатическое упражнение — мост из положения лежа на спине, кувырки вперед, стойка на лопатках прогнувшись игра-эстафета с использованием гимнастических обручей | Уметь: – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке – выполнять опорный прыжок | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|--|---|-------------------|---|---|---------|--|--|
| 43 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр татарского народа | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | текущий | | |
| 44 | | Отработка акробатических упражнений с обручами | 1 | Смешанный | Упражнения в равновесии (стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по бревну на носках с поворотом кругом и на 360 градусов); упражнения в равновесии на бревне; акробатическое упражнение — мост из положения лежа на спине, кувырки вперед, стойка на лопатках прогнувшись игра-эстафета с использованием гимнастических обручей | Уметь: – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке – выполнять опорный прыжок | Текущий | | |
| 45 | Модуль | Игры народов | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения | Уметь | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|---|---|-----------|---|---|---------|--|--|
| | | мира | | | и перестроения. Разновидности ходьбы и бега. Игры русского и татарского народов. | выполнять строевые упражнения и перестроения; Иметь представления об играх народов | | | |
| 46 | Подвижные игры | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!» ТБ во время игр. | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра «Волк во рву». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Иметь представление: - о предупреждении травматизма при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий | | |
| 47 | | «Гонка баскетбольных мячей» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра | Знать: -правила оказания первой помощи при травмах; - правила | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-------------------|---|-----------|---|--|---------|--|--|
| | | | | | «Гонка баскетбольных мячей». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | | | |
| 48 | | «Попади в кольцо» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра «Попади в кольцо». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Знать: -правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------|---|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| 49 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Закрепление | Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры армянского народа. | Уметь выполнять строевые упражнения. Иметь представление об играх армянского народа. | Текущий | | |
| 50 | Теоретический урок | Закаливание организма (обливание, душ). | 1 | Изучение | Презентация на тему: закаливание организма (обливание, душ) | Знать: пройденный материал, уметь отвечать на вопросы | Текущий | | |
| 51 | | Двигательные умения и навыки | 1 | Совершенствование | Совершенствование двигательных умений и навыков (эстафета с элементами акробатических упражнений; п/и «Мяч соседу», «Зеркало»); развивать гибкость (по выбору учителя); совершенствовать упражнения в равновесии; повторить | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------|---|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | упражнения в лазании и перелезании по наклонной скамейке, по гимнастической стенке и перелезании через бревно. | | | | |
| 52 | Теоретический урок | Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). | 1 | Изучение | Презентация на тему: Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). | Знать пройденный материал. Уметь отвечать на вопросы | текущий | | |
| 53 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Закрепление | Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Игры литовского народа. | Уметь правильно выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах. Иметь представление об играх литовского народа. | текущий | | |
| 54 | Гимнастика (5) | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 | Совершенствование | Совершенствовать технику выполнения прыжков, метания, лазания, перелезания, | Уметь: – выполнять строевые команды; | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| | | Кувырок вперед | | | упражнений в равновесии (эстафета, п/и «Парашютисты»); проверить умения по выполнению двух-трех кувырков вперед - слитно, совершенствовать стойку на лопатках прогнувшись, закрепить умение выполнять мост; | – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | |
| 55 | | Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед | 1 | Совершенствование | Совершенствовать технику выполнения прыжков, метания, лазания, перелезания, упражнений в равновесии (эстафета, п/и «Парашютисты»); проверить умения по выполнению двух-трех кувырков вперед - слитно, совершенствовать стойку на лопатках прогнувшись, закрепить умение выполнять мост; | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |
| 56 | | Техника | 1 | Совершенствование | Совершенствовать | Уметь: | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках | | | технику выполнения упражнений в равновесии (ходьба и бег по прямой линии; по гимнастической скамейке; по бревну; повороты; отскок из упора присев; п/и и эстафеты, содержащие упражнения, разученные ранее); проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись, совершенствовать мост; | – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | |
| 57 | | Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперёд | 1 | Совершенствование | Совершенствовать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега); совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений (разновидности строевых упражнений в игровой ситуации) тренировать в выполнении акробатических | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| | | | | | упражнений (кувырок вперед в группировке; пережат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх; положение головы перед кувырком вперед | | | | |
| 58 | | Техника выполнения акробатических упражнений. Перелезание по скамейке | 1 | Совершенствование | Совершенствовать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега); совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений (разновидности строевых упражнений в игровой ситуации) тренировать в выполнении акробатических упражнений (кувырок вперед в группировке; пережат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |
| 59 | Модуль | Игры народов | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения. | Уметь | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--|---|-------------|---|---|---------|--|--|
| | | мира | | | Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр русского народа | выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | | | |
| 60 | Подвижные игры | «Вызов номеров» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра «Вызов номеров». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Знать: - правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | Текущий | | |
| 61 | Баскетбол (9) | Техника ведения баскетбольного мяча в движении | 1 | Закрепление | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Учить выносливости при беге на расстояние и на заданное время. | текущий | | |
| 62 | | Техника ведения баскетбольного | 1 | Закрепление | Построение, приветствие, рапорт, | Уметь владеть мячом: | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--------------------------------|---|-------------------|--|---|---------|--|--|
| | | мяча в движении | | | перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Комплекс ОРУ №4. Ведение мяча в движении (ходьба, бег) | держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | | | |
| 63 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр народов. | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | Текущий | | |
| 64 | Подвижные игры | «Защита укрепления», «Стрелки» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра «Защита укрепления», «Стрелки» Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Знать: - правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------|---|---|-------------------|--|---|---------|--|--|
| 65 | Теоретический урок | Виды физических упражнений(подводящие, общеразвивающие, соревновательные) | 1 | Изучение | Презентация на тему: Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные) | Знать пройденный материал, уметь отвечать на вопросы по новой теме | Текущий | | |
| 66 | | Техника передачи мяча двумя руками от груди партнеру | 1 | Изучение | Построение, рапорт, сообщение задач урока. ОРУ, СРУ с мячами. Передача мяча партнеру на месте. Передача мяча партнеру двумя руками от груди. | Иметь представление о технике передачи мяча двумя руками от груди. | текущий | | |
| 67 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление ранее изученных игр народов. | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | Текущий | | |
| 68 | Подвижные игры | “Отгадай чей голос?” | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра “Отгадай чей голос?”Метание мяча | Знать: -правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--|---|-------------------|--|---|---------|--|--|
| | | | | | в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | | | |
| 69 | | Техника ведения баскетбольного мяча в движении | 1 | Совершенствование | Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Комплекс ОРУ №4. Ведение мяча в движении (ходьба, бег) | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Текущий | | |
| 70 | | Техника ведения баскетбольного мяча в движении | 1 | Контроль | Построение, разминка. ОРУ на месте, СРУ с баскетбольными мячами. Выполнение ведения мяча в движение вокруг предметов. | Уметь выполнять ведение мяча в движение правой и левой рукой | Текущий | | |
| 71 | Подвижные игры | «Вызов номеров» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра | Знать: - правила оказания первой помощи при травмах; - правила | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | «Вызов номеров». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | | | |
| 72 | | Техника передачи мяча двумя руками от груди партнеру | 1 | Закрепление | Построение, рапорт, сообщение задач урока. ОРУ, СРУ с мячами. Передача мяча партнеру на месте. Передача мяча партнеру двумя руками от груди. | Иметь представление о технике передачи мяча двумя руками от груди. Уметь выполнять передачу мяча четко в руки партнеру | Текущий | | |
| 73 | | Техника передачи мяча двумя руками от груди партнеру | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, сообщение задач урока. ОРУ, СРУ с мячами. Передача мяча партнеру на месте. Передача мяча партнеру двумя руками от груди. | Иметь представление о технике передачи мяча двумя руками от груди. Уметь выполнять передачу мяча четко в руки партнеру | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|--|---|-------------|---|--|---------|--|--|
| 74 | Подвижные игры | “Шишки-желуди-орехи” | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра “Шишки-желуди-орехи”. Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Знать: -правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | Текущий | | |
| 75 | | Техника выполнения бросков. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Инструктаж ТБ. | 1 | Комплексный | Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, броски большого мяча на дальность | Знать технику выполнения броска большого мяча и правила безопасности при его выполнении. | текущий | | |
| 76 | | Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. | 1 | комплексный | Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, передача набивного мяча | Уметь выполнять передачу набивного мяча по кругу | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|-----------------------------------|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| 77 | Подвижные игры | Подвижная игра «Передал – садись» | 1 | Смешанный | Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра «Передал – садись». Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | Знать: -правила оказания первой помощи при травмах; - правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Уметь: – правильно выполнять метание. | Текущий | | |
| 78 | | Двигательные умения и навыки | 1 | Совершенствование | Совершенствование двигательных умений и навыков (эстафета с элементами акробатических упражнений; п/и «Мяч соседу», «Зеркало»); развивать гибкость (по выбору учителя); совершенствовать упражнения в равновесии; повторить упражнения в лазании и перелезании по | Уметь: – выполнять строевые команды; – выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------|--|---|-------------|---|---|---------|--|--|
| | | | | | наклонной скамейке, по гимнастической стенке и перелезании через бревно. | | | | |
| 79 | Легкая атлетика (10) | Формирование навыков метания | 1 | Закрепление | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | | |
| 80 | | Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий | 1 | Контроль | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------------|---|---|---------|--|--|
| | | | | | | места | | | |
| 81 | | Формирование навыков метания, бега, прыжков | 1 | Совершенствование | Метание, бег и прыжки (эстафета «Опасные места на дорогах» с элементами бега, прыжков, метания); ходьба с движениями рук, головы; бег с изменением направления по сигналу; п/и «Передай мяч»; | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | | |
| 82 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра Совершенствование ранее изученных игр народов | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | текущий | | |
| 83 | | Метание мяча в цель | 1 | Закрепление | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4–8 м. ОРУ. Метание набивного мяча. | Знать: - правила безопасного поведения при занятиях физическими | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-----------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | Подвижная игра «Метко в цель». | упражнениями. Уметь: – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | |
| 84 | | Метание мяча из-за головы двумя руками. | 1 | Смешанный | Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой. Броски из-за головы двумя руками большого мяча в стену с расстояния 2-5 м Подвижная игра «Метко в цель» | Знать: - правила оказания первой помощи при ожогах; Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании. | текущий | | |
| 85 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра Совершенствование | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | ранее изученных игр народов | | | | |
| 86 | | Метание мяча из-за головы двумя руками. | 1 | Смешанный | Броски из-за головы двумя руками большого мяча в стену и движением туловища вперёд | Знать: - о безопасном поведении на уроках физ.культуры. Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании. | текущий | | |
| 87 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра Совершенствование ранее изученных игр народов | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | Текущий | | |
| 88 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Закрепление | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Метание набивного мяча. | Уметь: – правильно выполнять основные движения в метании; | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------|--|---|-------------------|---|--|---------|--|--|
| | | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | |
| 89 | | Навыки выполнения прыжков. Метание мяча в цель | 1 | Совершенствование | Метание мяча в цель с дистанции 6 м; выполнение прыжков (разновидной и прыжков; п/и «Удочка», прыжки на препятствие; бег со сменой направления по сигналу; бег 6 минут. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; – метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | | |
| 90 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------|--|---|-------------|--|---|---------|--|--|
| | | | | | Совершенствование ранее изученных игр народов | народов мира. | | | |
| 91 | | Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. | 1 | Закрепление | Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 м. | Уметь: - выполнять метание мячом, хват мяча, бросок мяча. | Текущий | | |
| 92 | | Метание мяча, броски в щит. | 1 | Закрепление | Броски мяча в щит на высоте 2 м с 3-4 м. подвижная игра «Конники-спортсмены». | Уметь: - выполнять метание мячом, хват мяча, бросок мяча. | текущий | | |
| 93 | Теоретический урок | Связь физических упражнений с трудовой деятельностью | 1 | Изучение | Презентация на тему: Связь физических упражнений с трудовой деятельностью | Знать пройденный материал, уметь отвечать на вопросы по новой теме | Текущий | | |
| 94 | Модуль | Игры народов мира | 1 | Смешанный | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра Совершенствование ранее изученных игр народов | Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения. Знать игры народов мира. | текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------|--|---|--------------|---|---|---------|--|--|
| 95 | | Учёт-тестирование | 1 | Контроль | Учет-тестирование уровня физической подготовленности (наклон вперед из положения сидя на полу; 6-минутный бег на расстояние) | Иметь представление о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека; Знать: -технику бега на короткие дистанции. | текущий | | |
| 96 | Футбол | Ведение мяча, остановка мяча в футболе. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | 1 | Изучение | .Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс. Ведение и остановка мяча в футболе | Уметь владеть мячом. Выполнять упражнения на развитие физических качеств | текущий | | |
| 97 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ. | 1 | Ознакомление | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | Дозировка индивидуальная | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------|---|---|-------------|--|---|---------|--|--|
| | | | | | <p>ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p> | | | | |
| 98 | Футбол | Ведение мяча, остановка мяча в футболе. | 1 | Закрепление | <p>.Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс. Ведение и остановка мяча в футболе</p> | <p>Уметь владеть мячом. Выполнять упражнения на развитие физических качеств</p> | текущий | | |
| 99 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ. | 1 | Изучение | <p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (</p> | <p>Дозировка индивидуальная</p> | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------|---|---|-------------|--|--------------------------------|---------|--|--|
| | | | | | сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | | | | |
| 100 | Футбол | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | Изучение | Построение, приветствие, рапорт, перестроение, повороты на месте. Ходьба, бег. Выполнение ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | Уметь: выполнять удары по мячу | текущий | | |
| 101 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Закрепление | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, | Дозировка индивидуальная | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|---|-----------|---|--|---------|--|--|
| | | | | | подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | | | | |
| 102 | | Итоговый | 1 | Смешанный | Знакомство с правилами безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во время летних каникул. Встречная эстафета. | Знать: -правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во время летних каникул. | текущий | | |

Критерии оценивания.

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 знаний 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 построения 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.

Нормы ГТО:

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из веса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из веса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |

| | | |
|---|--|----|
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

Информационно-методическое обеспечение.

1. **Физическая культура.** Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение. 2014. — 64 с.

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.