

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ярцевская средняя школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО, ЭК _____ С.В. Антакова Протокол №1 от «27»августа2021г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ ЯСШ № 6 _____ от «27»августа2021г.</p>	<p>«Утверждено» Пр. № 103 от «27»августа2021г. Директор школы _____ Т.С.Никитенкова</p>
---	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для __3__ класса**

Учитель: С.И. Крупиневич
Квалификационная категория: первая

2021-2022 учебный год

Рабочая программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО, составлена на основе ООП НОО школы и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2011 год, и Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

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

Программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Школа России»

Количество часов

Всего _____ 102 _____, в неделю _____ 3 часа _____

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Изучение предмета физическая культура на уровне начального общего образования направлено на:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Выпускник получит возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Выпускник научится:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Выпускник получит возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускник научится:

- взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиму дня и личной гигиене;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;

• **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.
- излагать факты истории развития физической культуры и комплекса ГТО, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, том числе выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической

подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- выполнять передвижения на лыжах

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).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы е. развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности,

оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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».

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать

технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств **Физическая культура**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО .

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - (соответствующей возрасту степени). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и

при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	кол- во часов	дата
Лёгкая атлетика 11 часов			
1	Вводный инструктаж по ОТ. Ходьба через препятствия. Бег 30м. Игра «Пустое место».	1	
2	Бег 60м. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО)	1	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО	1	
4	Бег 30м Подготовка к результативной сдаче норм ГТО. Игра «Команда быстроногих».	1	
5	Учёт Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	
6	Прыжок в длину с места Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	1	
7	Прыжок в длину с разбега. Игра «Лисы и куры».	1	
8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках.	1	
9	Метание малого мяча с места на дальность. Правила соревнований в метании. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО	1	
10	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Игра «Попади в мяч».	1	
11	Метание набивного мяча. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Игра «Кто дальше бросит» .Современное Олимпийское движение.	1	
Подвижные игры 18 часов			
12	Инструктаж по ОТ. Эстафеты. Разучивание игры «Заяц без логова».	1	
13	Эстафеты. Разучивание игры	1	
14	Эстафеты с мячами. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучивание игры «Кто обгонит».	1	
15	Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Через кочки и пенёчки».	1	
16	Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Наступление».	1	
17	Эстафеты с обручами. Разучивание игры «Кто обгонит».	1	
18	Эстафеты с обручами. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	1	
19	Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Вызов номеров».	1	
20	Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Защита укрепления».	1	
21	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
22	Эстафеты. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучивание игры «Кто дальше бросит».	1	
23	Эстафеты. Разучивание игры «Волк во рву».	1	
24	Эстафеты. Разучивание игры «Пустое место».	1	
25	Эстафеты. Разучивание игры «К своим флажкам».	1	
26	Эстафеты. Разучивание игры «Кузнечики».	1	
27	Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	1	
28	Эстафеты. Разучивание игры «Паровозики».	1	
29	Эстафеты. Разучивание игры «Наступление».	1	
Гимнастика 18 часов			

30	Инструктаж по ОТ. Группировка. 2-3 кувырка вперёд.	1	
31	Группировка.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Разучивание игры «Что изменилось?».	1	
32	Перекаты и группировка. Мост из положения, лёжа на спине.	1	
33	Лазание по канату. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучивание игры «Совушка».		
34	Лазание по канату. Разучивание игры «Западня».	1	
35	Учётный Комбинация из разученных элементов. Повторение игры «Западня».	1	
36	Вис стоя и лёжа. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	
37	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	
38	Вис на согнутых руках. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучивание игры«Космонавты».	1	
39	Подтягивание в висе. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Повторение игры «Космонавты».	1	
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Отгадай, чей голосок».	1	
41	Учётный 1 Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
42	Ходьба приставными шагами по бревну. Разучивание игры «Посадка картофеля».	1	
43	Ходьба приставными шагами по бревну. Разучивание игры «Не ошибись!».	1	
44	Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись»	1	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
46	Перелезание через гимнастического коня. Разучивание игры «Резиночка».	1	
47	Лазание по наклонной скамейке. Разучивание игры «Аисты».	1	
Спортивные и подвижные игры (14 ч)			
48	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Подвижные игры «Зайчик», «Удочка». Соревнование «Кто самый сильный»	1	
49	Инструктаж по ОТ во время проведения игры. Значение подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	
50	Подвижные игры на материале спортивных игр. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	
51	Спортивные и подвижные игры Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу».	1	
52	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу».	1	
53	Подвижная игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1	
54	Спортивные и подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ.	1	
55	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	
56	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в	1	

	движении. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу».		
57	Урок-игра, соревнование. Эстафета Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	
58	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1	
59	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	1	
60	Урок-игра, соревнование. Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы	1	
61	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	1	
62	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
63	Урок-игра, соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	1	
64	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно»	1	
65	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижная и Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
66	Урок-игра, соревнование. Эстафета Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	
67	Народные игры. Подвижные игры «Зайки», «Волки во рву», «Коршун и наседка», «Горелки»	1	
68	Учёт. Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами	1	
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа			
69	Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча в движении. Разучить игру «Передал-садись».	1	
70	Повторить игру «Передал-садись». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1	
71	Броски в цель (щит). Разучить игру «Мяч - среднему».	1	
72	Ловля и передача мяча в движении. Повторить игру «Мяч - среднему».	1	
73	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучить игру «Борьба за мяч».	1	
74	Броски в цель. Повторить игру «Борьба за мяч».	1	
75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Разучить игру «Гонка мячей по кругу».	1	
76	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Повторить игру «Гонка мячей по кругу».	1	
77	Бросок двумя руками от груди.	1	
78	Разучить игру «Обгони мяч». Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	
79	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Разучить игру» Перестрелка»	1	
80	Бросок двумя руками от груди. Повторить игру «Обгони мяч».	1	
81	Ловля и передача мяча на месте в круге. Повторить игру «Перестрелка».	1	
82	Повторить игру «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления.	1	
83	Разучить игру «Школа мяча». Ведение мяча с изменением направления.	1	
84	Бросок двумя руками от груди. Повторить игру «Школа мяча».	1	
85	Ведение мяча с изменением направления. Разучить игру «Мяч - ловцу».	1	

86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини - баскетбол.	1	
87	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини - баскетбол.	1	
88	Разучить игру «Не дай мяч водящему». Игра в мини - баскетбол.	1	
89	Повторить игру «Не дай мяч водящему». Игра в мини - баскетбол.	1	
90.	Ведение мяча с изменением скорости. Разучить игру «Мяч соседу»	1	
91	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини - баскетбол.	1	
92	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	1	
Лёгкая атлетика 10 часов			
93	Инструктаж по ОТ Бег 30м. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучить игру «Белые медведи».	1	
94	Бег 60м. Подготовка к результативной сдаче норм ГТО Разучить игру «Эстафета зверей».	1	
95	Разучить игру «Эстафета зверей». Бег 60м.	1	
96	Учётный Прыжки через скакалку. Разучить игру «Смена сторон».	1	
97	Прыжок в длину с места Подготовка к результативной сдаче норм ГТО. Разучить игру «Гуси - лебеди».	1	
98	Прыжок в длину с разбега. Повторить игру «Гуси - лебеди».	1	
99	Итоговая промежуточная аттестация .Тест.	1	
100	Метание малого мяча с места на дальность Подготовка к результативной сдаче норм ГТО. Разучить игру «Зайцы в огороде».	1	
101	Метание малого мяча с места. Повторить игру «Зайцы в огороде».	1	
102	Метание набивного мяча на заданное расстояние. Разучить игру «Дальние броски».	1	