**Рабочая программа по физической культуре**

**( 3 класс)**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена в соответствии с

- письмом Министерства науки РФ от 19.04.2011 №03-255

- примерной образовательной программой по физической культуре;

- уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поповская основная общеобразовательная школа» Боковского района, утверждённого Постановлением Администрации района от 29.10.15г. № 593.

- образовательной программой МБОУ «Поповская ООШ» Боковского района, утверждённой приказом от 18. 08.2021г. № 108;

- положением МБОУ «Поповская ООШ» Боковского района «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования», утверждённое приказом от 29.08.2014г. № 78;

- учебным планом МБОУ «Поповская ООШ» Боковского района на 2021-2022 учебный год, утверждённого приказом от 18. 08.2021г. № 108

          Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

   - авторской программы  В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся.

  - Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2020.

          Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Планируемые результаты**

**Ценностные ориентиры**

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета.**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре»,  «Способы физкультурной деятельности»,  «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья..

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе уроков)**

           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)

**Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.*)***

**Лёгкая атлетика (24 ч.)**

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

**Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

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 гимнастической скамейке.

**Подвижные игры c элементами спортивных игр  (26ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. 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.

**Кроссовая подготовка (24 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег  до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

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

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

**Материально-техническое обеспечение**

1.Рабочая программа по физической культуре. 3 класс/ сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2020. – 64 с.

2. *Лях В. И.*Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.: Просвещение, 2020.

3.   *Патрикеев А. Ю.*Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2020

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

•   стенка гимнастическая;  бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая;  перекладина навесная; канат для лазанья;   маты гимнастические;  мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; рулетка измерительная (10 м, 50 м); планка и стойки для прыжков в высоту; щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); стойки волейбольные; сетка волейбольная;

 мячи средние резиновые.

**Тематическое планирование  рабочей  программы**

**учебного предмета  физическая культура**

**(ФГОС НОО) 3 класс, 98 ч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | Основные виды деятельности | | Виды контроля |
|  |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.   Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место».  Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки». | 02.09 | Вводный инструктаж  по технике безопасности на уроках физической  культуры, первичный инструктаж на рабочем месте  (легкая атлетика,  спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).  *Развитие выносливости:*  равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.   Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.    Метание набивного мяча Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.  Игра «Зайцы в огороде», «Самый быстрый»  Комплексы О.Р.У.  Развитие скоростно - силовых качеств.  *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.  *Развитие быстроты:*  повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).  Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря (скакалки, мячи,обручи и др.) | | Вводный Фронтальный опрос. |
|  | Совершенствование  строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.  Игра «Ловишка». | 06.09 | Текущий |
|  | Прыжки в длину с  места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны». | 07.09 | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты. | 09.09 | Учетный |
|  | Техника бега с высокого и низкого старта.  Бег 30 м- учет.  Игра: «Хитрая лиса». | 13.09 | Учетный |
|  | Техника бега с высокого и низкого старта.  Бег 60 м- учет.  Игра: «Перестрелка» | 14.09 | Учетный |
|  | Специально беговые упражнения легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний» | 16.09 | Текущий |
|  | ОРУ в движении.  Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: « Шишки, желуди,  орехи). | 20.09 | Текущий |
|  | Техника метания малого теннисного мяча на дальность - учет. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты. | 21.09 | Учетный |
|  | . Специально беговые упражнения легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты. | 23.09 | Учетный |
|  | ОРУ с  мячами.  Развитие выносливости в медленном  беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу» | 27.09 | Текущий |
|  | Бег- 1 км.- учет.  Игры «Волк во рву»; «Перестрелка» | 28.09 | Учетный |
|  | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы». | 30.09 | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами. | 04.10 | Текущий |
|  | Чередование бега и ходьбы.  Челночный бег 3\*10м., 4\*9м.  Игра: «Хитрая лиса» | 05.10 | Текущий |
|  | Спец. бег.упр. легкоатлета.  Игры: « Третий лишний», «Воробьи и вороны». | 07.10 | Текущий |
|  | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами» | 11.10 | Текущий |
|  | ОРУ  с  мячами.  Челночный бег 3\*10м., 4\*9м.  Игра: «Два мороза» | 12.10 | Учетный |
|  | Развитие прыгучести.  Прыжки на скакалках .  Встречные эстафеты | 14.10 | Текущий |
|  | ОРУ. Кросс 1 км- учет.  Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно». | 18.10 | Учетный |
|  | ОРУ. Эстафеты с обручем. | 19.10 | Учетный |
|  | Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин.  Преодоление полосы препятствий. | 21.10 | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки»,   «Два мороза» | 25.10 | Текущий |
|  | Эстафеты: «Веселые старты» | 26.10 | Текущий |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие,  общеразвивающие, соревновательные).  Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки» | 28.10 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастикой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.  Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.  Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.  Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.  Построение в две шеренги.  Перестроение из двух шеренг с два круга.  Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  Подтягивание в висе.  Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.  Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в опоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.  Развитие силовых способностей.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.  Ходьба приставными шагами по.скамейке  Лазанье по  скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Подвижные игры.   Развитие координационных способностей.  Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. | | Фронтальный опрос  Текущий |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры  «Увертывайся от мяча» | 08.11 | Текущий |
|  | Совершенствование техники перекатов. | 09.11 | Текущий |
|  | Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору» | 11.11 | Текущий |
|  | ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад. | 15.11 | Учетный |
|  |
|  | Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. | 16.11 | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.  Кувырок вперед.  Кувырок назад. | 18.11 | Учетный |
|  | Прыжки на скакалке.  «Стойка на лопатках» | 22.11 | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине | 23.11 | Текущий |
|  | Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине | 25.11 | Учетный |
|  | ОРУ на развитие равновесия.  Акробатическая комбинация. | 29.11 | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости.  Акробатическая комбинация. | 30.11 | Текущий |
|  | Акробатическая комбинация. | 02.12 | Учетный |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты. | 06.12 |  |
|  | Прыжки на скакалке. Эстафеты. | 07.12 | Учетный |
|  | Строевые упражнения.  Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания. | 09.12 | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты. | 13.12 | Учетный |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | 14.12 | Текущий |
|  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты | 16.12 | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет) | 20.12 | Учетный |
|  | ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка». | 21.12 | Текущий |
|  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору». | 23.12 | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 27.12 | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки  по  полосам», «День и ночь». | 28.12 | Учетный |
|  | Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами  спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты. | 11.01 | Виды спорта. Спортивные игры.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  Соблюдать правила в игре.    На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию.  Выносливость и быстроту.  На материале спортивных игр:  Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.   ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами.  Подвижные игры. Спортивные игры.  Эстафеты.   Эстафеты с мячами.  Эстафеты с обручами.  Эстафеты с гимнастическими палками.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Соблюдать правила в игре | | Текущий |
|  | Баскетбол. Ведение мяча  на месте, и в движение. Подвижная  игра: «Мяч по кругу». | 13.01 | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами» | 17.01 | Учетный |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами». | 18.01 | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.  Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы» | 20.01 | Учетный |
|  | ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 24.01 | Текущий |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра: «Мяч капитану» | 25.01 | Учетный |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». | 27.01 | Текущий |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий | 31.01 | Текущий |
|  | Ведение мяча  в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» | 01.02 | Учетный |
|  | ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги». | 03.02 | Текущий |
|  | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» | 07.02 | Текущий |
|  | Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров» | 08.02 | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 10.02 | Учетный |
|  | ОРУ в движении .Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 14.02 | Текущий |
|  | Волейбол .Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч» | 15.02 | Текущий |
|  | Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров». | 17.02 | Текущий |
|  | Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. | 21.02 | Учетный |
|  | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета. | 22.02 | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках.  Игра: «Перестрелка». | 24.02 | Учетный |
|  | ОРУ на развитие гибкости.  Эстафеты с обручами. | 28.02 | Правила игры в футбол.  Комплекс  О.Р.У.,  Стойка игрока, перемещение в  стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.   Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Осваивать тактику  игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Овладевать элементарными умениями в передачах  мяча. Игра в футбол | | Текущий |
|  | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» | 01.03 | Текущий |
|  | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий» | 03.03 | Учетный |
|  | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | 05.03 | Текущий |
|  | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | 10.03 | Текущий |
|  | ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | 14.03 | Учетный |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках  физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | 15.03 | Инструктаж по техники безопасности на уроках  физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. | | Фронтальный опрос |
|  |  |  |  | | |
|  | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3\*10м. Игра: «Лиса и зайцы» | 17.03 | *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.  *Развитие быстроты:*  повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).  *Развитие координации*:   бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку  на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. | Текущий | |
|  | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казаки-разбойники» | 21.03 | Учетный | |
|  | Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка». | 22.03 | Текущий | |
|  | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука». | 24.03 | Текущий | |
|  | Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка». | 04.03 | Учетный | |
|  | Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом". | 05.04 | Текущий | |
|  | Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 07.04 | Текущий | |
|  | Челночный  бег 3\*10м, 4\*9 м (учет) Игра "День и ночь". | 11.04 | Учетный | |
|  | Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы» | 12.04 | Текущий | |
|  | Спец. беговые упраднения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата". | 14.04 | Текущий | |
|  | Развитие выносливости.  Подвижные игры на развитие выносливости. | 18.04 | Текущий | |
|  | ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности. | 19.04 | Учетный | |
|  | Бег с чередованием с ходьбой  800 м.  Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники» | 21.04 | Текущий | |
|  | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м.  Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны» | 25.04 | Учетный | |
|  | Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди» | 26.04 | Текущий | |
|  | Равномерный бег 2 мин..  Бег с высокого и низкого старта.  Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи». | 28.04 | Текущий | |
|  | Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка» | 05.04 | Учетный | |
|  | Кросс 1 км.м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами» | 12.05 | Учетный | |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки» | 16.05 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.. Прыжок в длину с места.. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.  Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.  Развитие скоростных способностей  Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячами.   Бег на результат 30м, 60 м.  1 км.   Челночный бег 3\*10 м. | Текущий | |
|  | Многоскоки.  Прыжки в длину с места. Эстафеты. | 17.05 | Учетный | |
|  | Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам. | 19.05 | Учетный | |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий | 23.05 | Текущий | |
|  | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Тестирование физических качеств. | 24.05 | Текущий | |
|  |  |  |  | |