

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Карагайская средняя общеобразовательная школа №1»

# Рабочая программа

по учебному курсу «Физической культуре»  
3 класс

на 2016 - 2017 учебный год

Составитель программы: учитель физической культуры

Барсуков Василий Иванович

с. Карагай  
2016 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2008) и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП в 3 классе выделено 102 часа (3 часа в неделю). А так же часы физической культуры реализуются за счет часов внеклассной, внешкольной работы (занятия в спортивных секциях, проведение школьных дней здоровья, участие детей в школьной и городской спартакиадах, а так же товарищеских встречах между учащимися других школ города).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**УМК учителя**-Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *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 направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

**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.

### ***Структура и содержание рабочей программы***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «*Знания о физической культуре*» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «*Физическое совершенствование*» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются

соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### ***Формы организации***

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
	<b>Базовая часть</b>	81
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	– гимнастика с основами акробатики	18
	– легкая атлетика	21
	– кроссовая подготовка	14
	– лыжные гонки	30
– подвижные игры	7	
	<b>Вариативная часть</b>	12
	Подвижные игры с элементами баскетбола	
	<b>Итого</b>	102 часов

### Содержание тем учебного курса 3 класс (102 часов)

#### *Гимнастика с основами акробатики (18 часов)*

*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(21час)*

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

#### *Кроссовая подготовка(14часов)*

### ***Лыжные гонки(30часов)***

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

*Поворот* переступанием.

### ***Подвижные игры(19 часов)***

*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».

## Требования к уровню подготовки учащихся по предмету.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>			
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м.</li> <li>- правильно выполнять движение в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.</li> <li>- правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч в цель.</li> <li>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</li> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</li> </ul>
<b>2</b>		Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.	<b>1</b>	
<b>3</b>		Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	<b>1</b>	
<b>4</b>		Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»	<b>1</b>	
<b>5</b>		Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	<b>1</b>	
<b>6</b>		Прыжок в длину с разбега; с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди».	<b>1</b>	
<b>7</b>		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>1</b>	
<b>8</b>		Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	<b>1</b>	
<b>9</b>		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	<b>1</b>	
<b>10</b>		Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».	<b>1</b>	
		Олимпийское движение современности.		
<b>11</b>	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	<b>1</b>		

<b>12-13</b>	<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать в размеренном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.</li> <li>- описывать технику беговых упражнений.</li> <li>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</li> <li>- осваивать технику бега различными способами.</li> <li>- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</li> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li> </ul>
<b>14</b>		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>1</b>	
<b>15</b>		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>1</b>	
<b>16-17</b>		Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>2</b>	
<b>18-19</b>		Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<b>2</b>	
<b>20</b>		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	<b>1</b>	
<b>21-23</b>		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<b>3</b>	
<b>24</b>		Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м.	<b>1</b>	

		ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.		
25		Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	
26	<b>Гимнастика с основами акробатики ( 18 часов)</b>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> <li>- выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.</li> <li>- лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.</li> <li>- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</li> </ul>
27		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</li> <li>-описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</li> <li>-осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</li> <li>-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</li> </ul>
28-29		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</li> </ul>
30-31		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</li> <li>- описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</li> <li>- осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</li> <li>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в</li> </ul>

				парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
32		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
33		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
34-35		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	2	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
36-37		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	2	- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
38		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
39-40		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	2	
41-42		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной	2	

		скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.		
43		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1	
44	<b>Подвижные игры (7 часов)</b>	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играть подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</li> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li> <li>- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</li> <li>- излагать правила и условия проведения подвижных игр.</li> <li>- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</li> <li>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</li> <li>- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</li> <li>- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</li> <li>- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</li> <li>- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</li> <li>- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</li> </ul>
45		ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
46		ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
47		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
48		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
49		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
50		ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

51-52	<b>Лыжные гонки (30 часов)</b>	Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота». Инструктаж по ТБ.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</li> <li>- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</li> <li>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</li> <li>- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</li> <li>- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</li> <li>- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</li> <li>- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</li> <li>- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</li> <li>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</li> <li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</li> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</li> </ul>
53-54		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом.	2	
55-56		Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	2	
57-58		Передвижение ступающим и приставным шагами.	2	
59-60		Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто быстрее?»	2	
61-62		Скользящий шаг. Передвижение скольльзящим шагом.	2	
63-64		Совершенствование техники скольжения без палок. Метание	2	
65-66		Передвижение на лыжах с поворотами. Бег.	2	
67-68		Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон. Подвижная игра «Кто дальше?»	2	
69-70		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъем ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	2	
71-72		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	2	
73-74		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом».	2	
75-76		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	2	

77		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	1	
78		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём лесенкой». Игра «Кто дальше скатиться с горки».	1	
79		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км).	1	
80		Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км) (Контроль)	1	
81-82	<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.</li> <li>- правильно выполнять движение в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.</li> <li>- правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч в цель.</li> <li>- описывать технику беговых упражнений.</li> <li>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</li> <li>- осваивать технику бега различными способами.</li> <li>-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</li> <li>- проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</li> <li>- описывать технику прыжковых упражнений.</li> <li>-осваивать технику прыжковых упражнений.</li> <li>- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</li> <li>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения</li> </ul>
83		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	
84		Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	1	
85-86		Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
87		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
88		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
89		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

90		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	прыжковых упражнений. - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
91-92	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	2	- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. - излагать правила и условия проведения подвижных игр. - осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
93-94		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.	2	- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
95-96		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	2	- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
97-98		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2	- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
99		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. - осваивать технические действия из спортивных игр. - моделировать технические действия в игровой деятельности.
100-102		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	3	- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. - осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. - выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. - соблюдать дисциплину и правила техники

				безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. - осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. - Развивать физические качества.
--	--	--	--	--

### Список литературы.

- ✓ Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола/ А.Н.Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.
- ✓ Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. /А.Н.Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.- 52 с.
- ✓ Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. - №1-8.
- ✓ Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
- ✓ Настольная книга учителя физической культуры/ авт. –сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
- ✓ Настольная книга учителя физической культуры: справ. –метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. –М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
- ✓ Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.- М.: Дрофа, 2001. – 128 с.
- ✓ Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. -№6.