

**Рабочая программа**

по физической культуре

Уровень общего образования - основное общее образование, 3 класс

Колличество часов: 3класс - 68ч.

Учитель: Махмудов Т.З.

Программа разработана в соответствии с ФГОС комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11- классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение.

**Структура рабочей программы:**

1. Пояснительная записка к учебному плану основного общего образования.
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».
3. Место учебного предмета «физическая культура».
4. Содержание учебного предмета «физическая культура»
5. Тематическое планирование предмета «Физическая культура».
6. Календарно - тематическое планирование.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Результаты освоения предмета «Физическая культура» и система его оценивания.

**Пояснительная записка**

Учебный план МБОУ гимназии №5 г. Морозовска для начального общего образования на 2016-2017 учебный год составлен в соответствии с нормативно-правовыми документами:

**Законы:**

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г №273-ФЗ
2. ФЗ от 01.12.2007 №309 (ред. От 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»
3. Областной закон от 14.11.2013г. №26-3С «Об образовании в Ростовской области»

**Концепции:**

1. Концепцией профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 18.02.2002 г. № 2783)
2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года.

**Программы:**

* 1. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы (принята 11.10.2012г. на заседании Правительства РФ»)
	2. Основная образовательная программа МБОУ гимназии №5 г.Морозовска начального общего образования в рамках реализации ФГОС.

**Постановления:**

**1.**Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. №295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»

**2.** СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 №189)

**3.**Постановление Правительства РО от 25.09.2013г. «596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования», постановление Правительства РО от 6.03.2014г №158 «О внесении изменений в постановление Правительства РО от 25.09.2013г. 596»

**Приказы:**

**1**.Приказ МО РФ от 05.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

**2.** Приказ МО Ростовской области от 03.06.2010 №472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»

**3.**Приказ МО РО от 30.06.2010 №582 «Об утверждении плана по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»

**4.**Приказ МО РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 6.10.2009 №373»

**5.** Приказ МО РФ от 22.09.2011 №2357«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 6.10.2009 №373»

**6.**Приказом Министерства образования и науки РФ № 1067 от 19.12.2012 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год»

**7.**Приказ МО РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – начального общего, основного общего и среднего общего образования»

**8.**Приказ МО РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

**9.**Приказ МО Ростовской области от 30.04.2014 №263 «Об утверждении примерных региональных базисных учебных планов на 2014-2015 учебный год»

**10.** Приказ МО РФ от 18.12.2012 №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 6.10.2009 №373»

**Распоряжения:**

* + 1. Распоряжение Правительства РФ от 07.09.2010 №1507-р «План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»
		2. Распоряжение Правительства РФ от 30.12.2012 №2620-р об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки»

**Письма:**

**1.**Письмо МО РФ от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

**2.**Письмо Департамента общего образования МО РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

**3.**Письмо МО РФ от 09.02.2012 №102/03 «О введении курса ОРКСЭ с 1 сентября 2012 года»

- Уставом МБОУ гимназии №5 г.Морозовска.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

-О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования  Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального  образования.

За основу взята программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение»2010 г.

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

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

-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, её значении в жизни человека, 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.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:**

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

**-формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;

**-воспитание**устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;

**-освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

**-приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 11 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную.**

**Базовая часть**– выполняет обязательный минимум по предмету.

**Вариативная часть -** часть включает в себя программный материал по баскетболу и подвижным играм. Программный материал усложняется  по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Учитывается принцип достаточности и  сообразно  структурной  организации физкультурной деятельности содержание  учебного материала структурируется  в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент  учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике  от общего к частному и от частного к конкретному.  Что задает определенную  логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка  в       зависимости от        климатических условий (бесснежные зимы)  материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная  подготовка на кроссовую подготовку, единоборства - на  спортивные игры.

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного  и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Согласно учебному плану образова­тельного учреждения всего на изучение физической куль­туры в 3 классе (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). 3 класс – 68 часов

     Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| Виды программного материала | 3ав класс |
| **Базовая часть** | **58** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Подвижные игры | 10 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Легкоатлетические упражнения | 23 |
| Кроссовая подготовка | 10 |
| **Вариативная часть** | **10** |
| Подвижные игрыБаскетбол | 55 |
| ИТОГО: | **68** |

4.**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Содержание начального общего образования по учебному предмету 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, ходьба на лыжах, плавание 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.

**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).

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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, переползания, 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 (1,2 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 спортивных игр:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

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

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

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

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;

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

характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;

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

подача строевых команд, подсчёт при выполнении об-щеразвивающих упражнений;

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

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

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;

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

 **5.Тематическое планирование предмета «Физическая культура"**

Календарно-тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Наименование раздела программы. Тема урока. | Тип урока | Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности. | Спортивноеоборудование | Требование к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание | Датапрове-дения |
| 1. | Легкая атлетика (18 ч)Ходьба и бег | Вводный | Ходьба и бег. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ. Беседа на тему: «Кем и когда зарождались Олимпийс-кие игры». Обращение к ПДД. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 1.09 |
| 2. | Легкая атлетика.Бег на скорость в заданном коридоре. | Комплек-сный | Ходьба и бег. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Упражне-ния на пресс | 5.09 |
| 3. | Легкая атлетика.Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Подтягивание | 8.09 |
| 4. | Легкая атлетика.Встречная эстафета. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Сдача норм ГТО. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 12.09 |
| 5. | Легкая атлетика.Круговая эстафета. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | УчетныйОценка техники бега(30 м). | Упражне-ния на силу | 15.09 |
| 6. | Легкая атлетика.Прыжкив длину с разбега. |  | Ходьба и бег. ОРУ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи, рулетка | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Упражне-ние на пресс | 19.09 |
| 7. | Легкая атлетика.Прыжок в длину способом согнув ноги. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи, рулетка | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 22.09 |
| 8. | Легкая атлетика.Тройной прыжок с места. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, эстафетные палочки, резиновые мячи, рулетка | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Учетный оценка техники прыжка в длину с места | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 26.09 |
| 9. | Легкая атлетика.Метание | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, мячи для метания, теннисные мячи, скакалка. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Прыжки со скакалкой | 29.09 |
| 10. | Легкая атлетика.Бросок набивного мяча. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Теннисные мячи, набивные мячи, скакалка, резиновые мячи. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Упражне-ния на координа-цию движений | 3.10 |
| 11. | Легкая атлетика.Бросок теннисного мяча на дальность на точность | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Теннисные мячи, набивные мячи, скакалка, резиновые мячи. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Учетный оценка техники метания | Упражне-ния на пресс | 6.10 |
| 12. | Легкая атлетика.Бег по пересеченной местности | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 10.10 |
| 13. | Легкая атлетика.Равномерный бег 6 мин. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражне-ния на силу | 13.10 |
| 14. | Легкая атлетика.Равномерный бег 7 мин. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 17.10 |
| 15. | Легкая атлетика.Равномерный бег 8 мин. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Учетный оценка техники бега на 60м | Прыжки со скакалкой | 20.10 |
| 16. | Легкая атлетика.Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражне-ния на силу | 24.10 |
| 17. | Легкая атлетика.Равномерный бег 9мин. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражне-ния на координа-цию движений | 27.10 |
| 18. | Легкая атлетика.Кросс 1 км по пересеченной местности | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»Тема: «Олимпийская летопись» | Секундомер, скакалка, футбольный мяч. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Учетный бег 1000 м без учета времени | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 7.11 |
| 19. | Гимнастика (14ч). Акробатичес-кие упражне-ния. Упражне-ния в равнове-сии. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. | Гимнастичес-кие маты, гимнастичес-кое бревно. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Упражне-ния со скакалкой | 10.11 |
| 20. | Гимнастика. Акробатичес-кие упражне-ния. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | Гимнастичес-кие маты, гимнастичес-кое бревно. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 14.11 |
| 21. | Гимнастика. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | Гимнастичес-кие маты, гимнастичес-кое бревно. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 17.11 |
| 22. | Гимнастика. Мост с помощью и самостоятель-но. | Учетный | Ходьба и бег. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | Гимнастичес-кие маты, гимнастичес-кое бревно. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Учетный оценка техника моста с помощью | Упражне-ния на пресс | 21.11 |
| 23. | Гимнастика. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Гимнастичес-кие маты, перекладина, резиновые мячи, скакалки. | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Упражне-ния на силу | 24.11 |
| 24. | Гимнастика. Подтягивание в висе. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | Гимнастичес-кие стенки, кегли, скакалки, мячи баскетболь-ные. | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 28.11 |
| 25. | Гимнастика. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | Гимнастичес-кие стенки, кегли, скакалки, мячи баскетболь-ные. | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 1.12 |
| 26. | Гимнастика. Подтягивание в висе. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | Гимнастичес-кие стенки, кегли, скакалки, мячи баскетболь-ные. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов. | Упражне-ния на координа-цию движений | 5.12 |
| 27. | Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание по канату. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Тема: «Донские Олимпийцы» | Канат для лазания, гимнастичес-кие маты, скамейки, мячи. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 8.12 |
| 28. | Гимнастика. Лазание по канату в три приема. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Канат для лазания, гимнастичес-кие маты, скамейки, мячи. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Прыжки со скакалкой | 12.12 |
| 29. | Гимнастика. Перелезание через препятствие. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | Канат для лазания, гимнастичес-кие маты, скамейки, мячи. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Упражне-ния на пресс | 15.12 |
| 30. | Гимнастика. Опорный прыжок на горку матов | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | Канат для лазания, гимнастичес-кие маты, скамейки, мячи. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Учетный оценка техники опорного прыжка | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 19.12 |
| 31. | Гимнастика. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | Канат для лазания, гимнастичес-кие маты, скамейки, мячи. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Упражне-ния на силу | 22.12 |
| 32. | Гимнастика. Лазание по канату в три приема. | Учетный | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | Канат для лазания, гимнастичес-кие маты, скамейки, мячи. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазанья по канату | Упражне-ния на гибкость | 26.12 |
| 33. | Подвижные и спортивные игры. (20ч) | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями.Тема: «На встречу Сочи 2014» | Резиновые мячи, обручи, скакалки. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 9.01 |
| 34. | Подвижные и спортивные игры. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Упражне-ния на координа-цию движений | 12.01 |
| 35. | Подвижные и спортивные игры.Эстафеты | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Резиновые мячи, обручи, скакалки. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Прыжки со скакалкой | 16.01 |
| 36. | Подвижные и спортивные игры.Эстафеты | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Резиновые мячи, обручи, скакалки. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Учетный оценка техники челночно-го бега. | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 19.01 |
| 37. | Подвижные и спортивные игры. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Резиновые мячи, обручи, скакалки. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Упражне-ния на силу | 23.01 |
| 38. | Подвижные и спортивные игры. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Резиновые мячи, обручи, скакалки. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Упражне-ния на пресс | 26.01 |
| 39. | Подвижные и спортивные игры.Эстафеты | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастичес-кие палки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 30.01 |
| 40. | Подвижные и спортивные игры.Эстафеты | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастичес-кие палки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Учетный оценка техники прыжка в длину с места | Упражне-ния на силу | 2.02 |
| 41. | Подвижные и спортивные игры. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастичес-кие палки | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Упражнения на гибкость | 6.02 |
| 42. | Подвижные и спортивные игры. | Комплекс-ный | Ходьба и бег. ОРУ гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Тема: « Олимпийцы среди нас.» | Резиновые мячи, обручи, скакалки, гимнастичес-кими палками. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 9.02 |
| 43. | Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражнения на координа-цию движений | 13.02 |
| 44. | Подвижные и спортивные игры.Ловля и передача мяча в движении. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Учетный оценка техники ловля и передача мяча | Прыжки со скакалкой | 16.02 |
| 45. | Подвижные и спортивные игры.Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 20.02 |
| 46. | Подвижные и спортивные игры.Ловля и передача мяча в движении. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражне-ния на силу | 27.02 |
| 47. | Подвижные и спортивные игры.Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражне-ния на пресс | 2.03 |
| 48. | Подвижные и спортивные игры.Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Учетный оценка техники ведения мяча. | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 6.03 |
| 49. | Подвижные и спортивные игры.Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Совершенствование ЗУН | Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 9.03 |
| 50. | Подвижные и спортивные игры.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Совершенствование ЗУН | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Упражне-ния на координа-цию движений | 13.03 |
| 51. | Подвижные и спортивные игры.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 16.03 |
| 52. | Подвижные и спортивные игры.Ловля и передача мяча в квадрате | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ со скакалеой. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Резиновые мячи, обручи, скакалки, баскетболь-ные мячи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Учетный оценка техники броска мяча по кольцу. | Упражнения на силу | 20.03 |
| 53. | Легкая атлетика ( 16 ч)Бег по пересеченной местности. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражне-ния на пресс | 23.03 |
| 54. | Легкая атлетика Равномерный бег 6 мин. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. . Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражне-ния на пресс | 3.04 |
| 55. | Легкая атлетика Равномерный бег 7 мин. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 6.04 |
| 56. | Легкая атлетика Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Учетный оценка техники бега 60 м | Упражне-ния на силу | 10.04 |
| 57. | Легкая атлетика Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражне-ния ни гибкость | 13.04 |
| 58. | Легкая атлетика Равномерный бег 10 мин. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 17.04 |
| 59. | Легкая атлетика Кросс 1 км по пересеченной местности | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени. | Упражне-ния на пресс | 20.04 |
| 60. | Легкая атлетика Бег и ходьба | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Сдача норм ГТО. | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Упражне-ния на силу | 24.04 |
| 61. | Легкая атлетика Встречная эстафета. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки, эстафетные палочки. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 27.04 |
| 62. | Легкая атлетика Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Тема: «Олимпийские идеалы и символика.» | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Сгибание разгиба-ние рук в упоре лежа | 4.05 |
| 63. | Легкая атлетика Бег на скорость 30, 60 м. | Контрольный | Ходьба и бег. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Секундомер, мяч футбольный, мяч волейболь-ный, скакалки. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Учетный оценка техники бега на30 м. | Подтягивание | 11.05 |
| 64. | Легкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Рулетка, мячи, скакалка. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Упражне-ния на пресс | 15.05 |
| 65. | Легкая атлетика Тройной прыжок с места | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Рулетка, мячи, скакалка. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Упражне-ния на силу | 18.05 |
| 66. | Легкая атлетика Метание малого мяча | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Теннисные мячи, мячи для метания, скакалки. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Упражне-ния на гибкость | 22.05 |
| 67. | Легкая атлетика Бросок набивного мяча. | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | Теннисные мячи, мячи для метания, скакалки, набивные мячи. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Многоско-ки | 25.05 |
| 68 | Легкая атлетика Тройной прыжок с места | Комплексный | Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями. | Рулетка, мячи, скакалка. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Упражне-ния на силу | 29.05 |

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы |  | 3 класс |  |
|  |  |  | "5" | "4" | "3" |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м(сек.) | м |  |  |  | **5,7** | **6,2** | **6,8** |  |  |  |
| д |  |  |  | **5,8** | **6,3** | **7,0** |  |  |  |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.)                                  | м |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| д |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
| д |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м |  |  |  | **160** | **140** | **125** |  |  |  |
| д |  |  |  | **150** | **130** | **120** |  |  |  |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м |  |  |  | **85** | **80** | **75** |  |  |  |
| д |  |  |  | **75** | **70** | **65** |  |  |  |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м |  |  |  | **80** | **70** | **60** |  |  |  |
| д |  |  |  | **90** | **80** | **70** |  |  |  |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м |  |  |  | **13** | **10** | **7** |  |  |  |
| д |  |  |  | **10** | **7** | **5** |  |  |  |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м |  |  |  | **4** | **3** | **2** |  |  |  |
| 9 | Метание т/м (м) | м |  |  |  | **18** | **15** | **12** |  |  |  |
| д |  |  |  | **15** | **12** | **10** |  |  |  |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д |  |  |  | **25** | **23** | **21** |  |  |  |
| м |  |  |  | **30** | **28** | **26** |  |  |  |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м |  |  |  | **42** | **40** | **38** |  |  |  |
| д |  |  |  | **40** | **38** | **36** |  |  |  |