


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа с. Гаровка 2

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 Л.А. Стригова

« 30 » 08 2019г.



Утверждено
Директор МБОУ СОШ
И.В.Белашова

2019г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса

2 часа в неделю (всего 68 часов)

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ СОШ с. Гаровка 2 – А.Н.Скотнев

2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей образовательной программе по физической культуре
(модуль 68 часов) для учащихся 3 классов

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения—физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой, они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
- Основной образовательной программы МБОУ СОШ с.Гаровка-2;

- СанПин № 2.4.2.2.821-10.

Для реализации программного содержания в учебном процессе будут использованы УМК: авторская программа В.И. Ляха

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: «Олимпийские игры древности», «Краткая характеристика видов спорта» (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования», «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Этот раздел включает в себя такие темы: «Подготовка к занятиям физической культуры», «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр», «Организация досуга средствами физической культуры», «Самонаблюдение и самоконтроль», «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели», «Организуемые команды и приемы», «Акробатические упражнения и комбинации», «Опорные прыжки», «Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)», «Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)», «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения», «Метание малого мяча», «Баскетбол», «Футбол», «Общefизическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика».

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс "Физическая культура" в 3 классе отводится 102 часов, по 3 часа в неделю. Рабочая программа (модуль "Физическая культура") рассчитана на 68 ч, на один год обучения (по 2 часа в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- по разделу "Знания о физической культуре" - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры пионербол;
- по разделу «Гимнастика» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, кувырок вперед с места, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату, мост, стойку на лопатках, висеть на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку, выполнять упражнения на гимнастической скамье, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Тема	Кол-во часов
Гимнастика	16
Лёгкая атлетика	26
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	6
Подвижные игры с элементами баскетбола	8
Общее количество часов	68

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Идет ориентация на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, его стремлении к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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 оценки (отметки) В 3 классе 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.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, проводимые 2 раза в год (сентябрь, апрель-май). Оценивание учащихся предусмотрено по окончании изучения раздела, так и по мере текущего усвоения умений и навыков. По итогам триместра и по итогам года учащиеся оцениваются по системе «зачтено»/ «незачтено».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; перекладины навесные гимнастические; канаты для лазания; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые; палки гимнастические; обручи гимнастические; стойки для прыжков в высоту; баскетбольные кольца; сетка волейбольная; мячи спортивные; кегли; конусы; ракетки для бадминтона; воланы для бадминтона; лыжи; лыжные палки; козёл гимнастический; мостик гимнастический; аптечка.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения
Легкая атлетика (15ч)				
1	Ходьба и бег (3 ч)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
3		Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
4	Бег по пересеченной местности (4 ч)	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
5		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
6		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
7		Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
8	Метание мяча (4 ч)	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	

		скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
9		Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
10		Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
11		Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
12	Прыжки (4 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
13		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
14		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
15		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
Гимнастика (16 ч)				
16	Акробатика Строевые упражнения (6 ч)	Инструктаж по ТБ .Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
17		Инструктаж по ТБ .Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
18		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!»,	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять	

		«Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	акробатические элементы отдельно и в комбинации	
19		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
20		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
21		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Круговая тренировка. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
22	Висы. Строевые упражнения (5 ч)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	
23		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	
24		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Круговая тренировка. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	

25		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	
26		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	
27	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5ч)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (скамье). Игра «Посадка картофеля». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
28		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (скамье). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
29		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
30		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
31		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	
Лыжная подготовка (12 ч)				
32	Лыжная подготовка (12 ч)	Инструктаж по ТБ. Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий шаг. Игра "Два мороза". Знания о физической культуре.	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий шаг.	
33		Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза".	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий шаг.	
34		Переноска лыж. Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза"	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг.	

35		Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Одновременный двухшажный шаг.	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг.	
36		Переноска лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный шаг. Поворот переступанием. Обгон. Игра на лыжах "Накаты"	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием без палок. Выполняют обгон друг друга	
37		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием. Обгон. Игра на лыжах "Накаты"	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием без палок. Выполняют обгон друг друга	
38		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг с палками. Поворот переступанием с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием с палками. Выполняют обгон друг друга	
39		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием с палками. Выполняют обгон друг друга	
40		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием с палками. Прохождение дистанции. Выполняют обгон друг друга	
41		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции. Выполняют обгон друг друга	
42		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1,5 км.	Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции. Выполняют обгон друг друга	
43		Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1,5 км.	Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции. Выполняют обгон друг друга	
Подвижные игры (6 ч)				
44	Подвижные игры (6ч)	ОРУ с обручами. Игры «Перестрелка», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей Знания о физической культуре.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
45		ОРУ в движении. Игры «Пионербол», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
46		ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	

		Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	метанием	
47		ОРУ в движении. Игры «Перестрелка», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
48		ОРУ с мячами. Игры «Пионербол», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
49		ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч)				
50	Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей Знания о физической культуре.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
51		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
52		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
53		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
54		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
55		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
56		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

		Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
57		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведете, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
Легкая атлетика (11 ч)				
58	Бег по пересеченной местности (3 ч)	Бег (4 мин). Преодоление препятствий* Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ Знания о физической культуре.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
59		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
60		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	
61	Ходьба и бег (2 ч)	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	
62		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	
63	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
64		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
65		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	
66	Метание мяча (3ч)	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая проверочная работа	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	
67		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	

		«Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая проверочная работа		
68		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая проверочная работа	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *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. Кольшклина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. — 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.