

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 154 Приморского района Санкт-Петербурга
197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2, строение 1
e-mail: primschool-154@obr.gov.spb.ru, сайт: www.school154.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 154
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 06.08.2021 № 02

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 154
Приморского района Санкт-Петербурга
от 09.08.2021 № 40-од

СОГЛАСОВАНА
Методическим объединением педагогов
Протокол заседания
от 06.08.2021 № 01



РАБОЧАЯ ПОГРАММА

начального общего образования
по физической культуре
для обучающихся 3 «А» класса

Разработчик: Селиверстова М.Н..

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения (приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009г);
- 2) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.
- 3) Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе и общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год;
- 4) Учебный план ГБОУ школы № 154 на 2021-2022 учебный год;
- 5) Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1), разработанная на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся.
Вариант 4.1 предполагает, что слабовидящий обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1-4 классы), ФГОС НОО.

Основная образовательная программ начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физической качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления , творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшения осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Условия реализации адаптированной рабочей программы для обучающихся с ОВЗ

Использование в образовательном процессе современных образовательных технологий

деятельностного типа;

эффективная самостоятельная работа обучающихся с ОВЗ с использованием дидактических материалов при поддержке педагога;

учет особых образовательных потребностей, характерных для данной группы обучающихся с ОВЗ;

использования специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности обучающихся специальные средства обучения, соответствующих особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ;

специальные компьютерные программы в соответствии с ФГОС НОО;

необходимость при выполнении обучающимися с ОВЗ итоговых работ адаптации (в соответствии с их особыми образовательными потребностями) текстового и иллюстративного материала и увеличения времени на их выполнение: время может быть увеличено в 1,5 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья; соблюдение режима физических нагрузок (с учетом противопоказаний).

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического пособия

- Лях, В. И. Физическая культура : учебник для 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Межпредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического роста (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель в год	Количество часов в год
1	2	33	66
2	2	34	68
3	2	34	68
4	2	34	68

ПРЕМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ в 3 классах

№ п\п	Разделы программы	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2.	Подвижные и спортивные игры	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
4.	Легкоатлетические упражнения	14
5.	Кроссовая подготовка	4
6	Тренажеры Тиса (Вариативная часть)	10
Количество часов в неделю		2
Количество учебных недель		
ИТОГО		68

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п\п	Тема
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями
2.	Возникновение физической культуры у древних людей
3.	Возникновение первых спортивных соревнований
4.	Правильная осанка и способы сохранения
5.	Понятия утренняя зарядка, разминка, тренировка.
6.	
7.	Появление мяча, упражнений и игр с мячом
8.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие
9.	Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные
10.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)
11.	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения
12.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол
13.	Режим дня и личная гигиена
14.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
15.	Закаливание организма: воздушными и солнечными ваннами, купание в естественных водоемах

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег:

С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед,) из различных исходных положений из разным положением рук.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег 30 м, 60 м, 1 000 м на результат.

Прыжки:

На месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, запрыгивание на горку гимнастических матов и спрыгивание с нее, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. В высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега , прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.

Броски:

Большого мяча(1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Бросок набивного мяча 1 кг на результат.

Метание:

Малого мяча правой и левой рукой из-за головы стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность на результат.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организующие команды и приемы:

- построение в шеренгу и колонну;
- выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;
- выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;
- размыкание в шеренге и колонне на месте;
- построение в круг колонной и шеренгой;
- повороты на месте направо и налево по команде «Направо!» и «Налево!»;
- размыкание приставным шагом в шеренге;
- размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге;
- повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»;
- перестроение по двое в шеренге и колонне;
- передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, углом);
- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке(с помощью);
- перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью);
- перекаты из упора присев назад и боком;
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;
- мост из положения лежа на спине;
- акробатические композиции;
- прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз , горизонтально лицом и спиной к опоре;
- ползание и переползание по пластуны;
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания перемахом правой и левой ногой, переползание;
- хождение по наклонной гимнастической скамейке;
- упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью);
- лазание по канату (3 м) в два и три приема;
- передвижения и повороты на гимнастическом бревне;

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройти бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

Раздел «Легкая атлетика»:

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Найди свое место», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защиты укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишки, поймай ленту», «Метатели», «Эстафеты».

Раздел «Спортивные игры»:

Футбол:

- удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места с одного-двух шагов;
- по мячу катящемуся навстречу;
- удар ногой с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную (полосу шириной 1.5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полос длиной 2 м, длиной 7-8 м) мишень;
- ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;
- эстафеты с ведением мяча, передачей мяча партнеру;
- игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»;
- подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол:

- ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;
- броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч внизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); - передача мяча (снизу, от груди, от плеча);
- прием мяча снизу двумя руками;
- передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;
- нижняя прямая подача;
- бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки;
- эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину;
- подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»;
- игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбола»).

Волейбол:

- прием мяча снизу двумя руками;
- передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;
- нижняя пряма подача;
- передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);
- передача мяча после небольших перемещений вправо, влево, вперед в парах на месте и в движении правым (левым) боком;
- игра в «Пионербол»;
 - подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ по базовым видам и внутри разделов

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;
- выпады в полушпагаты на месте;
- «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
- комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);
- индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

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

Формирование осанки:

- ходьба на носках, на пятках, с предметами на голове, с заданной осанкой;
- виды стилизованной ходьбы под музыку;

- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба) на контроль осанки в движении, положении тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;
- лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);
- перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе стоя и лежа;
- отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжками вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик;
- Ходьба на руках упражнение «тачка».

На материале легкой атлетики.

Развитие координации:

- бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;
- прыжки через скакалку на местетна одной ноге и на двух ногах поочередно.

Развитие быстроты:

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

Развитие выносливости:

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

Развитие силовых способностей:

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Если ребёнок имеет освобождение от физических упражнений, оцениваются его занятия в виде опроса, тестов, докладов.

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, нарушения 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.:

- 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 упражнений.

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

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 2- 4 КЛАССОВ

Квалификационные испытания			2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (с)	м	6,0	6,7	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,8	6,3	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,6	6,0	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	6,3	6,9		6,0	6,4		6,0	6,2	
2.	Бег 60 м (с)	м							10,6	11,2	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д							10,8	11,6	
3.	Бег 1 000 м (мин,с)	м	5,50	6,50	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,20	6,20	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,10	6,00	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	6,30	7,15		6,00	7,00		5,40	6,10	
4.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	м	9,2	10,0	Задание выполнено ниже 4 баллов	9,0	9,8	Задание выполнено ниже 4 баллов	8,8	9,6	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	9,6	10,5		9,4	10,0		9,2	10,0	
5.	Прыжок в длину с места (см)	м	140	120	Задание выполнено ниже 4 баллов	150	125	Задание выполнено ниже 4 баллов	155	135	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	135	115		140	125		150	130	
6.	Прыжок в длину с разбега (м)	м	280	260	Задание выполнено ниже 4 баллов	300	280	Задание выполнено ниже 4 баллов	310	290	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	260	240		280	250		290	260	
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	м	75	70	Задание выполнено ниже 4 баллов	80	75	Задание выполнено ниже 4 баллов	85	80	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	70	65		75	70		80	75	
8.	Подтягивание в висах (раз)	м	15	10	Задание выполнено ниже 4 баллов	20	15	Задание выполнено ниже 4 баллов	20	15	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	11	6		15	10		15	10	

											баллов
9.	Метание в цель (раз)	м	3	2	Задание выполнено ниже 4 баллов						
		д	3	2							
10.	Метание на дальность (м)	м	15	12	Задание выполнено ниже 4 баллов	18	15	Задание выполнено ниже 4 баллов	21	18	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	12	10		15	12		18	15	
11.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из положения стоя (м)	м				6	4	Задание выполнено ниже 4 баллов	8	6	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д				5	3		6	4	
12.	Пресс за 30 с (раз)	м	21	18	Задание выполнено ниже 4 баллов	23	21	Задание выполнено ниже 4 баллов	25	21	Задание выполнено ниже 4 баллов
		д	21	18		23	20		25	20	
13.	Наклон на гибкость		+7	+3	Задание выполнено ниже 4 баллов	+10	+7	Задание выполнено ниже 4 баллов	+10	+7	Задание выполнено ниже 4 баллов

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры по медицинским показаниям, получают теоретические знания по предмету присутствуя на уроке. В данном случае ученику дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Одной из главных задач физического воспитания в школе является приобретение учащимися необходимых знаний в области физической культуры и спорта. В частности во 2 классах это формирование знаний о значении физической культуры в жизни каждого человека, о благоприятном влиянии на организм, о знании личной гигиены, видах спорта, правилах поведения при занятии физической культуры, и привитие интереса к спортивным занятиям и здоровому образу жизни.

Данные задачи решаются на каждом уроке в процессе овладения двигательными знаниями и действиями.

На уроке используются учебники по Физкультуре 1-4 класса Лях В.И. 2013 г. Данный учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного для учащихся начальных классов текста знакомит их с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными программными упражнениями. Учебник содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний, умений и навыков, полученных на уроках физической культуры; комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тексты для оценки физической подготовленности. Учебник написан в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-4 классов".

Теоретические знания оцениваются в форме письменного и устного тестирования, письменных работ, стенгазет, презентаций и рефератов, докладов. Данные задания проводятся с учащимися, освобожденными от физической нагрузки на уроке. Теоретические задания задаются в виде домашнего задания или в виде самостоятельной или проверочной работы на уроке. Основной задачей тестирования и заданий на оценку является закрепление знаний полученных во время уроков физической культуры. Оценки за теорию выставляются в журнале.

Содержание:

- Общие знания по физической культуре
- Баскетбол
- Волейбол
- Футбол

- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Лыжный спорт
 - Правила поведения на уроках физкультуры

Обязательная теоретическая часть для всех классов:

1. Знать и выполнять правила поведения в зале и в раздевалках, на стадионе и во время перехода на стадион.
2. Знать и выполнять правила техники безопасности согласно учебному разделу (легкая атлетика, подвижные игры, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, О.Ф.П., тренажерный зал)
3. Знать правила игры согласно учебному плану, правила выполнения упражнений. Все это объясняется учителем во время уроков.
4. Знать и уметь проводить самоконтроль во время занятий и в повседневной жизни.
5. Знать правила и уметь проводить разминку перед основной частью урока.
6. Знать и уметь проведение комплекса утренней гимнастики состоящего из дыхательных и О.Р.
7. Знать что можно и что нельзя делать при своем заболевании.

Вопросы для сдачи теоретической части -3 класс

1. Как появились физические упражнения?
2. Каким должен быть защитник Родины?
3. Что такое комплекс Г.Т.О.?
4. Откуда появились Олимпийские игры? Символы Олимпийских игр.
5. Виды спорта. Зимние , летние.
6. Почему гимнастика –основа спорта?
7. Почему легкую атлетику называют «Королевой спорта»?
8. Почему нужно уметь плавать?
9. Лыжи . Что развивает катание на лыжах? Правила техники безопасности. Как подобрать лыжи и палки?
10. Что такое спортивные игры? Какие спортивные игры ты знаешь?
11. Что такое самоконтроль?
12. Как измерит рост и вес?
13. Зачем нужны контрольные упражнения?
14. Как укрепить органы дыхания?
15. Как научиться расслабляться?
16. Зачем нужно закаляться? С чего начинать. Виды закаливания. Как ты закаляешься?
17. Зачем нужны полезные привычки? Какие привычки полезные и вредные ты знаешь?
18. Как избежать травмы во время физических упражнений?
19. Как оказать первую помощь? При ушибах, потертостях, ссадинах , кровотечениях? Номер телефона скорой помощи.
20. Зачем нужно соблюдать правила в игре?

21. Правила поведения на уроках Лыжной подготовки.
22. Правила поведения на уроках физической культуры.
23. Правила поведения во время подвижных игр.

Требования к учащимся на уроках физической культуры

1. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале.
2. К уроку в зале ученики допускаются только в сменной обуви, в спортивной форме.
3. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой, рекомендации врачей (ЛФК, спецгруп(ЛФК, спецгруппа) предоставляются классному руководителю. В исключительных случаях, возможно принести записку от родителей (для освобождения ребенка от некоторых упражнений).
4. Все освобождённые от урока должны присутствовать на уроке, соблюдать дисциплину (не мешать проведению урока, не приносить посторонние предметы (телефон, игры), не разговаривать, наблюдать за ходом урока, по возможности выполнять посильные упражнения, помогать учителю в судействе.
5. Оценки по физкультуре ученик получает:
 - за практические занятия (работу и активность на уроке, сдачу нормативов и контрольных упражнений);
 - за знание теории (ответы на вопросы, зачётные работы, тесты, презентации и др.).
6. Учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (полугодии), в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме в рамках школьной программы, согласованной с учителем, выпуск стенгазеты и др.). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неудовлетворительно).
7. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.
8. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности.
9. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Уроки с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА»

- Занятия включают корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных и биологических колебательных процессов (ММП и БКП) колебаний с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.
- Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д. Специально подобранные упражнения тренируют координацию, в результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- **Задачи, решаемые при помощи технологии «ТИСА»:**
 - Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки;
 - Нормализация мышечного тонуса;
 - Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
 - Тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата, улучшение биохимического двигательного паттерна и координации движений;
 - Увеличение гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах;
 - Улучшение вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке;
 - Улучшение функции дыхания;
 - Развитие мелкой и крупной моторики;
 - Укрепление нервной системы.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

1) Методика занятий физической культуры детей с нарушением зрения и овз

Дети с недостаточностью зрения нуждаются:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка скованы и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;
- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции пространственной ориентировки, точности движений.

Цели ФК:

1. Обеспечить всестороннее и полноценное развитие ребенка.
2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.
3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ЛФК, физических и психофизических способностей слепого и слабовидящего школьника.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников с вторичными отклонениями в развитии.
3. Освоение основных двигательных навыков и умений.
4. Активизация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
5. Укрепление мышечной системы глаза, прежде всего цилиарной мышцы;
6. Исправление дефектов осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия.
7. Укрепление склеры и мышечной системы глаза, улучшение кровоснабжения тканей глаза.
8. Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки.
9. Улучшение кровоснабжения тканей глаза;

Наша основная задача-предупреждение и коррекция развития вторичных отклонений в опорно двигательном аппарате (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), сердечно – сосудистой и дыхательной системах, рационально используя средства ЛФК.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

Ограничения по физическим упражнениям для детей с нарушением зрения

1. Физически нагрузки высокой интенсивности(Длительный бег, бег на скорость.)
2. Прыжки в длину, прыжки через коня, прыжки в высоту.(При изучении прыжков, используется мягкая поверхность для приземления)
3. Акробатические упражнения(кувырки, стойка на лопатках, на руках, мост.)
4. Запрокидывание и наклоны головы и туловища ниже 90С
- 5. Упражнения , требующие напряжения органов зрения**

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература

1. Лях, В. И. Программы образовательных учреждений. 1-11 классы комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты физического воспитания школьников: пособие для учителя/ В.И.Лях. - М: ООО «Фирма «Издательство АСТ».1998.
3. Лях, В. И. Физическая культура : учебник для 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., переб.- М.: Просвещение,2006.
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга для учителя физической культуры \ Л. Б. Кофман. –М.: Физкультура и спорт,1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы \ Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова – М.: Издательство «Первое сентября»,2002.
7. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы \ В. И. Ковалько. – М.: Вако. 2006

2. Интернет-ресурсы:

- 1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- 2.Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 3.К уроку. ru – режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей.- Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 5.Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- 6.Прошколу.Ru – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- 7.Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3«А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (предметные знания)	Вид контроля	Дата проведения	
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки –догонялки»	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках? Цели: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды	Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ	Текущий		
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1	Что такое строй? Какой должна быть спортивная форма? Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места	Научатся: -самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; -технически правильно отталкиваться и приземляться	Текущий		
3.	Развитие координации и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег 30 м	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения	Текущий		
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Разучивание подвижной игры «Ловушка в лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега . Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике бега	Научатся -выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	Контроль двигательных качеств (челночный бег)		
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх на опору? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
6.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания,	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какая польза от физической культуры? Цели: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;	Контроль двигательных качеств (прыжок в		

	координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места . Подвижная игра «Удочка»			«змейкой». по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	- выполнять упражнения по образцу учителя и по показу лучших учеников	длину с места)		
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цели: учить правильной технике метания предмета	Научаться: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильно движение рукой для замаха в метании	Текущий		
8.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила метания малого мяча. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
9.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловли набивного мяча в парах	Изучение нового материала	1	Разновидности трудовой деятельности человека. Цели: учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать и партнером	Научаться: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия с партнером	Текущий		
10.	Развитие выносливости в беге медленном темпе в течение 3 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	Комбинированный	1	Как распределять силы на дистанции? Цели: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	Научаться - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий		
11.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанции 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цели: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	Научаться: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий		
12.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м с высокого старта . Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений	Научаться: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)		
13.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем	Комбинированный	1	Правила безопасности в спортивном зале	Научаться: - соблюдать правила поведения и	Текущий		

	и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Тренажеры ТИСА			Цели: развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками	предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; - выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в движении			
14.	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Разучивание игры «Перестрелка»	Комбинированный	1	Какими способами развивают координационные способности? Цели: учить выполнять упражнения «вис на гимнастической стенке на время»	Научаться: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий		
15.	Развитие ловкости, гибкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Понятие ГТО	Комбинированный	1	Как технически правильно выполнять перекаты? Цели: закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры	Научаться: - технически правильно выполнять перекаты в группировке; - организовать проводить подвижные игры	Текущий		
16.	Разучивание выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1	Как правильно выполнять кувырок вперед? Цели: развивать координационные способности. Учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	Научаться: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации - кувырок вперед	Текущий		
17.	Совершенствование выполнения упражнений «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля» Тренажеры ТИСА	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики Цели: учить выполнять упражнения со страховкой	Научаться: - технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий		
18.	Совершенствование выполнения упражнений «мост». Обучение упражнений акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построении и перестроениях	Изучение нового материала	1	Какова этапность при выполнении упражнения «мост»? Цели: закрепить навык выполнения упражнения поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу	Научаться: - выполнять организующие строевые команды приемы; - выполнять упражнения по образцу учителя и по показу лучших учеников	Текущий		
19.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Комбинированный	1	Правила выполнения наклона вперед из положения стоя Цели: учить выполнять упражнения	Научаться: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Контроль двигательных качеств		

	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. Тренажеры ТИСА			круговой тренировки разной функциональной направленности	время выполнения упражнений круговой тренировки	(наклон на гибкость)		
20.	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». обучение лазанью на гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра «Класс, смирно!»	Комбинированный	1	Как развивать ловкость и координацию движений? Цели: учить перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	Научаться: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий		
21.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании	Научаться: - выполнять упражнения для развития силы и ловкости	Контроль двигательных качеств (подтягивание в висах)		
22.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» Тренажеры ТИСА	Комбинированный	1	Развитие равновесия Цели: закрепить навык выполнения упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	Научаться: - выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка); -организовывать и проводить подвижные игры	Текущий		
23.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?» Тренажеры ТИСА	Изучение нового материала	1	Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке? Цели: учить правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса	Научаться: -технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий		
24.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1	Как составить комплекс упражнений для физкультминуток? Цели: учить понимать принципы построения физкультминуток; развивать координацию в кувырках вперед	Научаться: -самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; -технике движения рук и ног в кувырках	Текущий		
25.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение	Комбинированный	1	Какие существуют строевые команды? Правила безопасного	Научаться: -оценить дистанцию и интервал в	Текущий		

	упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»			поведения в разминке с гимнастическими палками. Цели: учить выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх и эстафетах	строю; -выполнять упражнения с гимнастическими палками; -пробежать через вращающуюся скакалку			
26.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного поведения в подвижных играх. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений	Научаться: -организовывать и проводить подвижные игры; -контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков	Текущий		
27.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающих упражнений с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Комбинированный	1	Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий		
28.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1	Как выполнять бросок и ловлю мяча с партнером разными способами? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре	Научаться: -технически правильно выполнять броски и ловлю различными способами; - выполнять упражнения по образцу учителя и по показу лучших учеников	Текущий		
29.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1	Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой	Научаться: - выполнять упражнения по образцу учителя и по показу лучших учеников; -точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)	Текущий		
30.	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в стену в движении? Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча	Научаться: -грамотно использовать технику броска и ловлю мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий		
31.	Развитие двигательных качеств. Выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «Снизу» после	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения? Цели: закреплять навык выполнения	Научаться: -технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения;	Текущий		

	ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»			бросков мяча в кольцо	-добиваться достижения конечного результата			
32.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закрепить навык выполнения бросков в кольцо способом «сверху» после ведения	Научаться: -выполнять упражнения по образцу учителя и по показу лучших учеников; -точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо	Текущий		
33.	Обучение упражнениям с баскетбольными мячами в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	Комбинированный	1	Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера	Научаться: -технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; -организовывать и проводить подвижные игры	Текущий		
34.	Обучение ведению мяча приставным шагом левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	Развитие координационных способностей Цели: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча	Научаться: -выполнять ведения мяча приставным шагом с остановкой прыжком	Текущий		
35.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча с низу из положения стоя. Обучение игры «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы? Цели: закрепить навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	Научаться: -самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)		
36.	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	Комбинированный	1	Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и после дующего броска мяча? Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага	Научаться: -самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском	Текущий		
37.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	Комбинированный	1	Какие действия предпринять при обводке противника? Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера в эстафетах	Научаться: -выполнение ведения мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах	Текущий		
38.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотом с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Изучение нового материала	1	Правила взаимодействия в игре с элементами баскетбола Цели: учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передачей мяча партнеру	Научаться: - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
39.	Совершенствование ведения	Комбини-	1	Способы ведения мяча.	Научаться:	Текущий		

	мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	рованный		Цели: закреплять навык ведения мяча с изменением направления	-выполнять упражнения для развития ловкости и координации			
40.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	Изучение нового материала	1	Разновидности спортивных игр с мячом Цели: учить различать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навык ведения мяча с последующей передачей партнеру	Научаться: -давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий		
41.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Научаться: -выполнять упражнения по образцу учителя и по показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом			
42.	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закреплять выполнение бросков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча	Научаться: -технически правильно выполнять броски мяча через сетку; -организовывать и проводить подвижные игры;			
43.	Обучение броскам мяча через волейбольную сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча через сетку	Научаться: -технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи			
44.	Обучение подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Что означает команда «переход»? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: -технически правильно выполнять броски мяча через сетку двумя руками из-за головы; -перемещаться по площадке по команде «переход»			
45.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как ведется счет в пионерболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: -технически правильно выполнять броски мяча через сетку; -организовывать и проводить подвижные игры			
46.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в	Комбинированный	1	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионербол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых	Научаться: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -выполнять упражнения по образцу			

	игре в пионербол			упражнений с мячом	учителя и по показу лучших учеников;			
47.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Комбинированный	1	Для чего установлены правила игры? Цели: закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги	Научаться: -технически правильно выполнять ведение мяча ногами; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом			
48.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Совершенствование ведения мяча внутренней частью Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	Распределение ролей игроков в командной игре. Цели: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами	Научаться: -добиваться достижения конечного результата; -организовывать и проводить подвижные игры			
49.	Обучение передачи и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногами»	Комбинированный	1	Как выполнять жонглирование мячом? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: -технически правильно выполнять жонглирование ногами; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
50.	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	Как попасть в цель? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель	Текущий		
51.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Броски мяча в горизонтальную цель. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научаться: -технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель	Контроль двигательных качеств (бросок малого мяча в цель)		
52.	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги навесу»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне ; развивать внимание, ловкость, координацию	Научаться: -выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий		
53.	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими	Научаться: -выполнять упражнения для	Текущий		

	упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками			палками. Цели: закреплять навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе	развития координации движений в различных ситуациях			
54.	Обучение ходьбе по гимнастическом бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячом «Передал – садись»	Комбинированный	1	Как выполнять повороты на бревне? Цели: учить выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами; закреплять навык выполнения стойки на руках у стены со страховкой партнера	Научаться: -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий		
55.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседание, переходы в упор стоя на коленях. Разучивание комбинаций упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на гимнастическом бревне. Цели: учить выполнять упражнения для развития равновесия и добиваться правильного выполнения	Научаться: -выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	Текущий		
56.	Обучение лазанию по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения лазанья по канату. Цели: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату	Научаться: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий		
57.	Обучение упражнений с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Тренажеры ТИСА	Изучение нового материала	1	Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? Цели:развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях с гимнастическим козлом	Научаться: -выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	Текущий		
58.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки – горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине	Научаться: -технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; -добиваться достижения конечного результата	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)		
59.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Обучение технике	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навык выполнения	Научаться: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Текущий		

	прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Салки – догонялки»			упражнений на развитие выносливости различными способами	время занятий физическими упражнениями -выполнять прыжок с разбега			
60.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	Какова техника финиширования в беге? Цели: закреплять навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные качества в беге с препятствиями	Научаться: -выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; -равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями	Текущий		
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасности на спортивной площадке	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в равномерном беге с ускорением	Научаться: -выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)		
62.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Комбинированный	1	Как распределять силы при длительном беге? Цели: учить правильной постановки рук и ног при метании	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м; -выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног	Текущий		
63.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	Научаться: -организовывать подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)		
64.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание)	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие координационных способностей в эстафетах. Цели: выполнять командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Научаться: -правильно передавать эстафету в различных ситуациях	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)		
65.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега	Научаться: -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)		
66.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	Научаться: -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (бег 1000 м)		

67.	Подвижные игры по выбору детей.	Комбинированный		Цели: закреплять навык соблюдения правил в игре, развивать дружескую атмосферу к товарищам.	Научаться: -выбирать игры и договариваться - делится на команды, выбирать водящих.	Текущий		
68.	Подведение итогов учебного года	Применение знаний и умений	1	Как использовать полученные в процессе обучения навыки? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Научаться: - называть игры и формулировать их правила; -организовывать подвижные игры в помещении и на улице	Текущий		