

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа

с.Балта имени кавалера ордена Красной Звезды и ордена Мужества Тиникашвили
Эдуарда Васильевича.

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

Руководитель МО Габарава М.Н.

Протокол № 1 от 27.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

(Павлиашвили И.Г.)

Протокол № 1 от 27.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Балта

(Карелидзе Е.И.)

Приказ от 27.08.2023 г. № 90



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Джигоева Фатима Ахсарбековна

учитель начальных классов

г. Владикавказ 2023

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа

с.Балта имени кавалера ордена Красной Звезды и ордена Мужества Тиникашвили
Эдуарда Васильевича.

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

Руководитель МО Габарава М.Н.

Протокол № 1 от 27.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ (Павлиашвили И.Г.)

Протокол № 1 от 27.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Балта

_____ (Карелидзе Е.И.)

Приказ от 27.08.2023 г. № 90

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Джигоева Фатима Ахсарбековна
учитель начальных классов

г. Владикавказ 2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс (68 часа, 2 раза в неделю)

Пояснительная записка

Нормативные документы к Рабочей программе по ФГОС:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ»Об образовании в РФ»
- 2.Федеральный государственный стандарт НОО (утв. Приказом Минобрразования и науки РФ от 06.10.2009г.№373).
- 3.Основная образовательная программа НОО МБОУ СОШ с.Балта им. Э.Тиникашвили на 2022-2027уч.г.(утв. приказом от 31.08.2022г№121)
- 4.Учебный план МБОУ СОШ с.Балта им. Э.Тиникашвили на 2023-2024уч.г.(утв. приказом от 27.08.2023 г № 90)
- 5.Положение о Рабочей программе по ФГОС (утв. приказом от 26.08.2020 г. №63)
- 6.Примерная программа по физической культуре (Лях В.И. Физическая культура.3класс.В 1ч. 2-е издание, -М.:Просвещение,2016.)
- 7.Авторская программа по физической культуре(Лях В.И.Физическая культура.3класс.В 1ч. 2-е издание, -М.:Просвещение,2016.)

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, примерной программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Физическая культура», примерной региональной программы начального образования по предмету «Физическая культура».

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 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 двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается со совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр-----	45 ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	36 ч.
Легкоатлетические упражнения-----	21 ч.
Итого -----	102 ч.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание урока	Знания и умения учащихся	Виды контроля за уровнем усвоения
		Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Информация о содержании комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Информация о содержании комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	Учащиеся должны знать/понимать: - правила поведения на уроках физической культуры; Уметь: - выполнять комплекс утренней зарядки.	Фронтальный, индивидуальный
		ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета».	ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета».	Учащиеся должны уметь: - прыгать в длину с места; - пробежать медленным бегом дистанцию до 2 минут.	
		Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры.	Учащиеся должны уметь: - прыгать с разбега в длину; - пробежать медленным бегом дистанцию до 2 минут.	
		ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны».	ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны».	Учащиеся должны уметь: - в совершенстве владеть техникой прыжка в длину; - пробежать с высокого старта дистанцию до 30 м.	
		Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны».	Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны» на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - прыгать в длину с места; - пробежать медленным бегом дистанцию до 4 мин.	Текущий контроль
		Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра.	Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания малого мяча с места; - владеть техникой прыжка в длину с разбега; - пробежать медленным бегом дистанцию до 4 мин.	Фронтальный, индивидуальный
		Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3*10 м. Игры.	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3*10 м. Игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений типа зарядки; - пробежать челночным бегом дистанцию 3*10 м.	Текущий контроль
		Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м.	Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча в цель с дистанции 6 м.; - пробежать в медленном темпе дистанцию до 5 мин	
		Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по выполнению наклонов вперед, сидя на полу; - пробежать в	Текущий контроль

				медленном темпе дистанцию до 5 мин	
		Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки».	Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки».	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс утренней гимнастики; - владеть техникой метания мяча в цель с дистанции 6 м	
		Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками; Уметь метать малый мяч в вертикальную цель.	Фронтальный, индивидуальный
		Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. Учёт результатов по подтягиванию на перекладине. Подвижные игры.	Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. Учёт результатов по подтягиванию на перекладине. Подвижные игры на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по подтягиванию на перекладине; - уметь выполнять упражнения с большими резиновыми мячами	Текущий контроль
		Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи».	Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи».	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по медленному бегу до 6 мин; - владеть техникой передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками.	
		ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами.	ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - уметь выполнять упражнения с большими резиновыми мячами; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча на месте.	
		Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».	Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».	Учащиеся должны уметь: - перестраиваться из одной шеренги в две, рассчитываться на первый-второй; - владеть техникой передачи баскетбольного мяча.	
		Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий.	Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - перестраиваться из одной шеренги в две, рассчитываться на первый-второй; - владеть техникой ведения мяча в перемещении с шагом; - преодолевать полосу из пяти препятствий.	
		Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на	Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по подтягиванию на	Текущий контроль

		лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	перекладине; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча. - пробежать дистанцию до 6 мин.	
		Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь - владеть техникой ведения мяча бегом в командной эстафете; - выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	Фронтальный, индивидуальный
		Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами.	Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; - владеть техникой ведения мяча в перемещении шагом.	
		Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей.	Учащиеся должны знать: - правила безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять фигурную маршировку: противоход и змейку.	
		Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад на свежем воздухе		
		Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом. Обучение стойке на лопатках, прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно.	Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом. Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой лазания по канату произвольным способом. - выполнять стойку на лопатках, прогнувшись; - выполнять 2-3 кувырка вперед слитно.	
		Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут	Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - строиться в две шеренги; - выполнять упражнение в равновесии на бревне; - пробежать медленным бегом дистанцию до 6 мин.	
		Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Игра – эстафета с набивными мячами.	Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Игра – эстафета с набивными	Учащиеся должны уметь: стойку на лопатках, прогнувшись. - выполнять акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, прогнувшись.	

			мячами.		
		Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии.	Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой; - рассчитывать на первый-второй; - выполнять упражнения в равновесии.	Текущий контроль
		Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений.	Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - выполнять акробатические упражнения; - играть в подвижные игры с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком.	
		Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг.	Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения по простейшему соединению акробатических элементов.	
		Совершенствование строевых упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игры.	Совершенствование строевых упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг; - пробежать медленным бегом дистанцию до 6 мин.	
		Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две.	Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - перестраиваться из одной шеренги в две; - владеть техникой лазания по канату; - сдать норматив по шестиминутному бегу.	Текущий контроль
		Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой броска набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами; - преодолевать полосу препятствий, включающую: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	Фронтальный, индивидуальный
		Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с бегом.	Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения на равновесие; - преодолевать полосу	Фронтальный, индивидуальный

			бегом.	препятствий.	
		Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. подвижные игры и различными предметами.	Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. подвижные игры и различными предметами.	Учащиеся должны уметь: - выполнять шаг галопа и польки в парах; - преодолевать полосу препятствий; - выполнять акробатические упражнения.	
		Совершенствование танцевальных упражнений: шагов галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра с включением упражнений по акробатике.	Совершенствование танцевальных упражнений: шагов галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра с включением упражнений по акробатике на свежем воздухе		
		ОРУ на гибкость. Учёт по лазанию по канату. Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений.	ОРУ на гибкость. Учёт по лазанию по канату. Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений.	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ на гибкость; - на оценку выполнить упражнение «лазание по канату»; - выполнять акробатические упражнения.	Текущий контроль
		Проведение теста на гибкость. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Игра с использованием обручей.	Проведение теста на гибкость. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Игра с использованием обручей.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения с гимнастической палкой и обручами.	Фронтальный, индивидуальный
		Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.		
		Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.		
		Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40*	Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40*	Учащиеся должны знать: - правила поведения в спортивном зале; - проходить полосу препятствий; - владеть техникой прыжка с разбега под углом 20-40* в высоту с трех шагов.	Фронтальный, индивидуальный
		Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами на свежем воздухе	. Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги.	
		Совершенствование	Совершенствование	Учащиеся должны	

		прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу; - преодолевать полосу препятствий	
		Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Совушка».	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги. Игра «Совушка».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги.	
		Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Совушка».	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги. Игра «Совушка».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги.	
		Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры.	Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - преодолевать полосу препятствий с определением количества допущенных ошибок.	
		Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40*. Игра «Заяц без логова» (разучивание).	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40*. Игра «Заяц без логова» (разучивание).	Учащиеся должны уметь: владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом 30-40*	
		Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова».	Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой по прыжкам в высоту различными способами на оценку.	Текущий контроль
		ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом.	ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения со скакалкой, перекаты вперед и назад; - пробежать дистанцию до 3 мин.	Фронтальный, индивидуальный
		ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом.	ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения со скакалкой, перекаты вперед и назад; - пробежать дистанцию до 3 мин.	Фронтальный, индивидуальный
		ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета.	ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения с гимнастическими палками; - пробежать дистанцию до 4 мин.	

		Беседа о правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета.	Беседа о правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета на свежем воздухе	Учащиеся должны знать: - правила дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту; - выполнять строевые упражнения	
		Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс утренней гимнастики; - преодолевать препятствия во время ходьбы и бега до 1 мин.	
		Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс утренней гимнастики; - преодолевать препятствия во время ходьбы и бега до 1 мин.	
		Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40*. Игра - эстафета с мячом.	Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40*. Игра - эстафета с мячом на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту, согнув ноги под углом 30-40*с разбега.	
		Обучение замаху из–за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами.	Обучение замаху из – за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча в цель из-за спины через плечо.	
		ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега.	ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега.	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ с набивными мячами 1-2 кг в парах; - владеть техникой прыжка в высоту.	
		Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту.	Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту; - выполнять ОРУ с набивными мячами 1-2 кг в парах;	
		Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробы – вороны».	Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробы – вороны».	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ с набивными мячами для развития мышц плечевого пояса; - пробежать дистанцию медленным бегом до 2 мин.	Фронтальный, индивидуальный
		Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин.	Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ с набивными мячами для	Фронтальный, индивидуальный

		Игра «Воробьи – вороны».	мин. Игра «Воробьи – вороны».	развития мышц плечевого пояса; - пробежать дистанцию медленным бегом до 2 мин.	
		Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой высокого старта на оценку; - выполнять комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.	Текущий контроль
		Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка».	Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка».	Учащиеся должны уметь: - подтягиваться на оценку; - выполнять упражнения со скакалкой – прыжки с вращением вперед до 30 прыжков без остановок и ошибок.	Текущий контроль
		Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений с гимнастическими скакалками; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча в шаге.	Текущий контроль
		Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений с гимнастическими скакалками; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча в шаге.	Текущий контроль
		Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка».	Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка» на свежем воздухе	Учащиеся должны знать: - правила поведения на спортивной площадке; - пробежать дистанцию медленным темпом до 3 мин; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10	Фронтальный, индивидуальный
		Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения в парах на сопротивление; - владеть техникой метания мяча с места в парах на дальность; - владеть техникой прыжка в длину с места.	
		Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многооскоки по беговой дорожке.	Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многооскоки по беговой дорожке.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча с места на дальность; - выполнять многооскоки на беговой дорожке; - пробежать дистанцию	

				30 м наперегонки.	
		Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию с переменной скоростью до 50 м; - выполнять многоскоки на беговой дорожке.	
		Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию с переменной скоростью до 50 м; - выполнять многоскоки на беговой дорожке.	
		Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки на свежем воздухе	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию с переменной скоростью до 50 м; - выполнять многоскоки на беговой дорожке.	
		Итоговый урок. Правила поведения на летних каникулах.			

Учащиеся должны знать:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
о физических качествах и общих правилах их тестирования;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

Учебно-методический комплект

В. И. Лях «КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Содержание программы полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта, поэтому в программу не внесены изменения.