

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 города Новочеркасска Ростовской области

|                                                                                                                   |                                                                              |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрена и<br>рекомендована<br>к утверждению на заседании<br>ШМО учителей начальных<br>классов<br>Протокол № . | Принята на заседании<br>педагогического совета<br>МБОУ СОШ №14<br>Протокол № | «Утверждаю»<br>Директор МБОУ СОШ №14<br>С.Н.Косова _____<br>Приказ № |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 3 «В» класса

2015 – 2016 учебный год

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ПЛАНЕТА ЗНАНИЙ»**

Учитель Федоренко И. А..

г. Новочеркасск  
2015 г.

## ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Примерной образовательной программы В. И. Лях, А. А. Зданевич по предмету «Физическая культура», «Образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №14».

### І. Пояснительная записка

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

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет примерно 405 часов, по рабочей программе в 3 классе на изучение физической культуры 3 часа в неделю 102 часа в год.

#### *Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета*

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. *Любовь к природе* – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### *Общая характеристика учебного предмета*

Курс «Физическая культура» реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно-ориентированных принципов, а именно:

а) принцип обучения деятельности. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным, прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

### *Планируемые результаты освоения учебного предмета*

В соответствии с требованиями ФГОС уроки физической культуры обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Планета знаний» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### *Система оценки планируемых результатов*

#### Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 5 контрольным упражнениям:

| №<br>п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест)       |
|----------|------------------------|-------------------------------------|
| 1.       | Скоростные             | Бег 30 м, с                         |
| 2.       | Координационные        | Челночный бег 3х10 м, с             |
| 3.       | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см          |
| 4.       | Выносливость           | 6-минутный бег, м                   |
| 5.       | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальной таблицы. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способнос<br>ти | Конт<br>р. упр.                                             | Воз<br>раст<br>лет | Уровень                                    |                                                              |                                            |                                            |                                                                |                                            |
|--------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|              |                               |                                                             |                    | Мальчики                                   |                                                              |                                            | девочки                                    |                                                                |                                            |
|              |                               |                                                             |                    | Ни<br>зкий                                 | Сре<br>дний                                                  | Выс<br>окий                                | Ни<br>зкий                                 | Сре<br>дний                                                    | Выс<br>окий                                |
| 1            | Скоростны<br>е                | Бег 30<br>м, с                                              | 7<br>8<br>9<br>10  | 7,5<br>и<br>боле<br>е<br>7,1<br>6,8<br>6,6 | 7,3-<br>6,2<br>7,0-<br>6,0<br>6,7-<br>5,7<br>6,5-<br>5,6     | 5,6 и<br>менее<br>5,4<br>5,1<br>5,0        | 7,6<br>и<br>боле<br>е<br>7,3<br>7,0<br>6,6 | 7,5-<br>6,4<br>7,2-<br>6,2<br>6,9-<br>6,0<br>6,5-<br>5,6       | 5,8,<br>и<br>менее<br>5,6<br>5,3<br>5,2    |
| 2            | Координац<br>ионные           | Челно<br>чный<br>бег<br>3x10<br>м, с                        | 7<br>8<br>9<br>10  | 11,2<br>и<br>более<br>10,4<br>10,2<br>9,9  | 10,8<br>-1'0,3<br>10,0<br>-9,5<br>9,9-<br>9,3<br>9,5-<br>9,0 | 9,9 и<br>менее<br>9,1<br>8,8<br>8,6        | 11,7<br>и<br>более<br>11,2<br>10,8<br>10,4 | 11,3<br>-10,6<br>10,7<br>-10,1<br>10,3<br>-9,7<br>10,0<br>-9,5 | 10,2<br>и<br>менее<br>9,7<br>9,3<br>9,1    |
|              |                               |                                                             |                    |                                            |                                                              |                                            |                                            |                                                                |                                            |
| 3            | Скоростно-<br>силовые         | Прыж<br>ок в<br>длину<br>с<br>места,<br>см                  | 7<br>8<br>9<br>10  | 100<br>и<br>мене<br>е<br>110<br>120<br>130 | 115-<br>135<br>125-<br>145<br>130-<br>150<br>140-<br>160     | 155 и<br>более<br>165<br>175<br>185        | 90<br>и<br>мене<br>е<br>100<br>110<br>120  | 110-<br>130<br>125-<br>140<br>135-<br>150<br>140-<br>155       | 150<br>и<br>более<br>155<br>160<br>170     |
| 4            | Выносливо<br>сть              | 6-<br>минутн<br>ый бег,<br>м                                | 7<br>8<br>9<br>10  | 700<br>и<br>мене<br>е<br>750<br>800<br>850 | 730-<br>900<br>800-<br>950<br>850-<br>1000<br>900-<br>1050   | 1100<br>и<br>более<br>1150<br>1200<br>1250 | 500<br>и<br>мене<br>е<br>550<br>600<br>650 | 600-<br>800<br>650-<br>850<br>700-<br>900<br>750-<br>950       | 900<br>и<br>более<br>950<br>1000<br>1050   |
| 5            | Гибкость                      | Накл<br>он<br>впере<br>д из<br>поло<br>жения<br>сидя,<br>см | 7<br>8<br>9<br>10  | 1 и<br>мене<br>е<br>1<br>1<br>2            | 3-5<br>3-5<br>3-5<br>4-6                                     | .9 и<br>более<br>7,5<br>7,5<br>8,5         | 2 и<br>мене<br>е<br>2<br>2<br>3            | 6-9<br>6-9<br>6-9<br>7-10                                      | 11,5<br>и<br>более<br>12,5<br>13,0<br>14,0 |

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3класс - 98 часов (3 часа в неделю) с  
учетом праздничных дней

1 четверть ( 26 часов)

| №<br>п/п                                  | Дата  | Тема урока                                                 | Кол-<br>во<br>часов | Характеристика<br>деятельности<br>учащихся                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11<br><i>Знания о физической культуре</i> |       |                                                            |                     |                                                                                                                                                                |
| 1                                         | 01.09 | Из истории физической культуры.                            | 1                   | Самоконтроль во время занятий физической культурой.<br>Туризм. Первая помощь.                                                                                  |
| 2                                         | 03.09 | Техника безопасности на уроках.                            | 1                   | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                      |
| 3                                         | 07.09 | Физические упражнения                                      | 1                   | История спорта и физической культуры через историю семьи.<br>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.<br>Физическая нагрузка. |
| <i>Способы физкультурной деятельности</i> |       |                                                            |                     |                                                                                                                                                                |
| 4                                         | 08.09 | Режим дня школьника.                                       | 1                   | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для                                                                 |
| 5                                         | 10.09 | Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью | 1                   | формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных                                      |

|                 |       |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------|---------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6               | 14.09 | Эстафета.                                                     | 1 | мероприятий в режиме дня.<br>Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).                                                                                                                                                                                                                                          |
|                 |       | Физическое совершенствование                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7               | 15.09 | Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки         | 1 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.                                                                                                                                                             |
| 8               | 17.09 | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Лёгкая атлетика |       |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9               | 21.09 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег. | 1 | Знать правила ТБ.<br>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.<br>Знать понятие «короткая дистанция».<br>Уметь правильно выполнять основные упражнения в беге.<br>Знать понятие «высокий старт».<br>Уметь выполнять бег на короткие дистанции.<br>Знать понятие «высокий старт».<br>Уметь выполнять бег на короткие дистанции.<br>Уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м) |
| 10              | 22.09 | Старты из различных исходных положений. Высокий старт.        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11              | 24.09 | Высокий старт. Бег 30 метров – тест.                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12              | 28.09 | Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13              | 29.09 | Эстафеты. Бег 60 метров – учет.                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14              | 1.10  | Прыжок в длину с места.                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15              | 5.10  | Прыжок в длину с разбега.                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16              | 6.10  | Метание мяча в горизонтальную цель.                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17              | 8.10  | Метание мяча в вертикальную цель.                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |       |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------|-------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | 12.10 | Метание мяча с места на дальность.                                      | 1 | Уметь выполнять прыжки с места с заданиями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19 | 13.10 | Метание мяча с разбега.                                                 | 1 | <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании с места.</p> <p>Уметь правильно выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе.</p> <p>Уметь правильно распределять силы по дистанции.</p> <p>Уметь выполнять эстафетный бег.</p> <p>Уметь</p> |
| 20 | 15.10 | Бег в чередовании с ходьбой.                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 21 | 19.10 | Преодоление препятствий.                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 22 | 20.10 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23 | 22.10 | Переменный бег.                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 24 | 26.10 | Преодоление препятствий.                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 25 | 27.10 | Переменный бег.                                                         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26 | 29.10 | Кросс 2000 метров.                                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 27 | 10.11 | Гладкий бег.                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 2 четверть (22 час)<br>Гимнастика с элементами акробатики |       |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                        | 12.11 | Техника безопасности на уроках акробатики. Строевые упражнения      | 1 | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы<br><br>раздельно и в комбинации.<br><br>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы.<br><br>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы. |
| 29                                                        | 16.11 | Акробатика. Строевые упражнения.                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 30                                                        | 17.11 | Акробатика. Строевые упражнения.                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 31                                                        | 19.11 | Акробатика. Строевые упражнения.                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 32                                                        | 23.11 | Акробатика. Строевые упражнения                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 33                                                        | 24.11 | Равновесие. Строевые упражнения.                                    | 1 | Уметь выполнять прыжки через скакалку.                                                                                                                                                                                            |
| 34                                                        | 26.11 | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперёд из положения сидя. | 1 | Уметь выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе.<br><br>Уметь выполнять лазание и перелезание.<br><br>Уметь выполнять лазание по канату.                                                                          |
| 35                                                        | 30.11 | Упражнение в равновесии на бревне. Строевые упражнения.             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 36                                                        | 1.12  | Упражнение в равновесии на бревне. Строевые упражнения.             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 37                                                        | 3.12  | Лазание и перелезание.                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 38                                                        | 7.12  | Лазание и перелезание.                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 39                                                        | 8.12  | Сгибание рук в упоре лёжа.                                          | 1 | Уметь выполнять прыжки со скакалкой.                                                                                                                                                                                              |
| 40                                                        | 10.12 | Лазание и перелезание.                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                          |        |                                                                                |   |                                                                                                                        |
|------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41                                       | 14.12  | Опорный прыжок на гимнастические маты.                                         | 1 | Уметь выполнять правильно соскок с высоты.                                                                             |
| 42                                       | 15.12  | Опорный прыжок на козла в скок в упор, стоя на колени                          | 1 | Уметь выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.                                                   |
| 43                                       | 17.12  | Опорный прыжок на козла в скок в упор, стоя на колени                          | 1 |                                                                                                                        |
| 44                                       | 21.12  | Опорный прыжок на козла в скок в упор и соскок со взмахом рук.                 | 1 |                                                                                                                        |
| 45                                       | 22.12  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок со взмахом рук. | 1 | Уметь правильно выполнять соскок со взмахом рук.                                                                       |
| 46                                       | 24.12  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок со взмахом рук. | 1 | Уметь правильно выполнять опорный прыжок на козла.                                                                     |
| 47                                       | 28.12  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок со взмахом рук. | 1 |                                                                                                                        |
| 48                                       | 29.12. | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок со взмахом рук. | 1 | Уметь выполнять правильно соскок с высоты.<br><br>Уметь выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени. |
| 3 четверть (29 часов)<br>Спортивные игры |        |                                                                                |   |                                                                                                                        |
| 49                                       | 14.01  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.  | 1 | Знать технику безопасности на уроках подвижных игр.                                                                    |
| 50                                       | 18.01  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса.               | 1 | Уметь выполнять стойки, повороты, остановки.                                                                           |

|    |       |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       |                                                                      |   | <p>Уметь</p> <p>Уметь ловить мяч на месте.</p> <p>Знать правила работы с мячом.</p> <p>Уметь : владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p>Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> |
| 51 | 19.01 | Ловля и передача мяча на месте.                                      | 1 | <p>Уметь ловить и передавать мяч на месте и с шагом.</p> <p>Уметь вести мяч правой и левой рукой.</p> <p>Уметь вести мяч в движении.</p>                                                                                                               |
| 52 | 21.01 | Ловля и передача мяча на месте и с шагом.                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 53 | 25.01 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 54 | 26.01 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.                          | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 55 | 28.01 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |        |                                                                   |   |                                                                   |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|
| 56 | 01.02  | Ведение мяча в движении.                                          | 1 | Уметь бросать мяч с места и с шагом.                              |
| 57 | 02..02 | Ведение мяча в движении с заданиями.                              | 1 | Уметь поднимать туловище из положения лёжа.                       |
| 58 | 04.02  | Бросок мяча с места.                                              | 1 |                                                                   |
| 59 | 08.02  | Бросок мяча с шагом.                                              | 1 |                                                                   |
| 60 | 09.02  | Бросок мяча в движении.<br>Поднимание туловища из положения лежа. | 1 |                                                                   |
| 61 | 11.02  | Бросок мяча в кольцо.                                             | 1 |                                                                   |
| 62 | 15.02  | Бросок мяча в кольцо.                                             | 1 | Уметь бросать мяч в кольцо.                                       |
| 63 | 16.02  | Бросок мяча в кольцо                                              | 1 | Уметь выполнять упражнения на ведение и передачу мяча в эстафете. |
| 64 | 18.02  | Подвижные игры с элементами баскетбола.                           | 1 |                                                                   |
| 65 | 25.02  | Подвижные игры с элементами баскетбола.                           | 1 |                                                                   |
| 66 | 27.02  | Эстафеты с элементами баскетбола.<br>Бросок и ловля мяча.         | 1 |                                                                   |
| 67 | 29/02  | Подвижные игры.                                                   | 1 |                                                                   |
| 68 | 01.03  | Подвижные игры.                                                   | 1 | Уметь соблюдать правила безопасности во время подвижных игр.      |
| 69 | 03.03  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места.                           | 1 |                                                                   |
| 70 | 05.03  | Подвижные игры.                                                   | 1 |                                                                   |
| 71 | 10.03  | Подвижные игры.                                                   | 1 |                                                                   |
| 72 | 14.03  | Подвижные игры.                                                   | 1 |                                                                   |
| 73 | 15.03  | Ходьба и бег с выполнением заданий                                | 1 | Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками.                |

|                 |        |                                                                                |   |                                                                                                                     |
|-----------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 74              | 17.03  | Стойки игрока и перемещения.                                                   | 1 | Уметь выполнять прыжки через скакалку.<br><br>Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. |
| 75              | 21.03  | Прыжки через скакалку.                                                         | 1 |                                                                                                                     |
| 76              | 22.03  | Передача мяча сверху двумя руками                                              | 1 |                                                                                                                     |
| 77              | 24.03  | Передача мяча сверху двумя руками                                              | 1 |                                                                                                                     |
| 78              | 04.04. | 4 четверть (21 часа )<br>Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 |                                                                                                                     |
| Лёгкая атлетика |        |                                                                                |   |                                                                                                                     |
| 79              | 05.04  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.         | 1 | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.                                |
| 80              | 07.04  | Прыжок в высоту с прямого разбега.                                             | 1 | Уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега.                                                                  |
| 81              | 11.04  | Прыжок в высоту с прямого разбега.                                             | 1 |                                                                                                                     |
| 82              | 12.04  | Прыжок в высоту с прямого разбега.                                             | 1 |                                                                                                                     |
| 83              | 14.04  | Бег в чередовании с ходьбой.                                                   | 1 |                                                                                                                     |
| 84              | 18.04  | Преодоление препятствий.                                                       | 1 | Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.                                                       |
| 85              | 19.04  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.                         | 1 |                                                                                                                     |
| 86              | 21.04  | Бег на 1000 метров                                                             | 1 |                                                                                                                     |
| 87              | 25.04  | Переменный бег.                                                                | 1 | Уметь выполнять упражнения с гладким и переменным бегом.                                                            |

|    |       |                                         |   |                                                                                                        |
|----|-------|-----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 88 | 26.04 | Гладкий бег.                            | 1 | Уметь преодолевать дистанцию в 1000 и 2000 метров гладким бегом.                                       |
| 89 | 28.04 | Кросс 2000 метров.                      | 1 |                                                                                                        |
| 90 | 03.05 | Высокий старт. Бег 30 метров.           | 1 | Уметь стартовать их различных исходных положений.<br><br>Уметь метать мяч в длину с места и с разбега. |
| 91 | 05.05 | Старты их различных исходных положений. | 1 |                                                                                                        |
| 92 | 10.05 | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. | 1 |                                                                                                        |
| 93 | 12.05 | Эстафеты. Бег 60 метров                 | 1 |                                                                                                        |
| 94 | 16.05 | Метание мяча в вертикальную цель.       | 1 |                                                                                                        |
| 95 | 17.05 | Метание мяча с места на дальность.      | 1 |                                                                                                        |
| 96 | 19.05 | Метание мяча с разбега.                 | 1 |                                                                                                        |
| 97 | 23.05 | Метание мяча с разбега.                 | 1 |                                                                                                        |
| 98 | 24.05 | Прыжок в длину с места.                 | 1 | Соблюдать правила т/б в эстафете<br><br>Уметь прыгать в длину с места и с разбега.                     |
|    |       | Прыжок в длину с разбега.               |   |                                                                                                        |
|    |       | Прыжок в длину с разбега.               |   |                                                                                                        |

**IV. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса,  
осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

Спортивное оборудование:

Скакалки - 5

Волейбольные мячи – 15

Футбольные мячи – 15

Гимнастическое бревно – 1

Козёл – 1