

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №3**

СОГЛАСОВАНО
руководитель МО
учителей начальных классов

« ____ » _____ 2017г.

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол № ____
« ____ » _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ О.В.Тульская
приказ № _____ от ____ 2017г

Проект программы
по учебному предмету «Физическая культура»
составлен на основе примерной адаптированной основной
образовательной программы согласно требованиям ФГОС
за курс 3 класса

(для обучающихся 3 «А» общеобразовательного класса)

Составитель программы
учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Красавина Татьяна Парфёновна

Советск 2017 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____ с. 3 - 5
 - 1.1. Возможные результаты _____ с. 6
 - 1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов _____ с. 7-8
2. Учебный план _____ с. 9
3. Календарно-тематический план _____ с. 9 - 20
4. Образовательные ресурсы _____ с. 21

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов Ляха В.И., Зданевича А.А. (М.: Просвещение, 2010). в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ООП МБОУ ООШ №3. Программа предназначена для реализации в 3 «А» (общеобразовательном) классе

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Цель программы: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи обучения:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Основной формой реализации программы являются урок. Уроки проводятся в соответствии с расписанием, составленным на основе требований СанПиН(приказ № 19993, от 03.03.2011).Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год
Формы работы учащихся: фронтальная, работа в парах, групповая, индивидуальная.

Содержание программы

№ п/п	Раздел.	Количество часов (уроков)	Планируемые результаты
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека,

			о её позитивном влиянии на развитие человека, об особенностях зарождения физической культуры, истории Олимпийских игр.
2.	Лёгкая атлетика	21	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; метать небольшие предметы и мячи массой до 150г. на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг. одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10 м
3.	Кроссовая подготовка	21	Правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м. по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений;
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячом, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной

			осанки);лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 ⁰ , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд(ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
5.	Подвижные игры	18	Знать название и правила игр, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; соблюдать в играх правила и безопасность.
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («пионербол», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).
	Итого:	102	

1.1. Возможные результаты освоения предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

Личностные:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.
- мотивация к изучению различных приёмов и способов;
- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Предметные:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжки,
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять элементы спортивных игр.
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

1.2. Критерии оценивания достижения возможных результатов

Формы контроля: текущий, итоговый, сдача нормативов.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

№	Нормативы		Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	м.	150	140	120
		д.	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	м.	360	270	220
		д.	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	м.	8.8	9.3	9.9
		д.	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	м.	60	50	40
		д.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	м.	36	30	24
		д.	25	20	15
6	Наклон вперед сидя (см)	м.	+9	+5	+3
		д.	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	м.	5.1	6.2	6.8
		д.	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	м.	27	22	17
		д.	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	м.	5	3	1
		д.	12	6	5
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	м.	12.5	9	6
		д.	12.1	8.8	5

11	Метание в цель с 6 м	м.	4	3	1
		д.	4	3	1
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)		Без учёта времени		

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

При оценивании успеваемости детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых при потенциально сохранных возможностях интеллектуального развития наблюдаются слабость памяти, внимания, недостаточность темпа и подвижности психических процессов, повышенная истощаемость, учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия

заболеваний учащихся. Для таких детей предусмотрен щадящий режим на уроках, объём упражнений сокращается. Детям предлагаются успокаивающие игры и упражнения.

2. Учебный план

предмет	класс	количество часов в неделю	1 триместр	2 триместр	3 триместр	за год
Физическая культура	2	3	37	31	34	101

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводный урок. Знания о физической культуре. Правила по ТБ на уроках.	1		
	Лёгкая атлетика	11		
2.	Ходьба и бег (5ч) Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ			
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения			
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения			
5.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.			
6.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»			
7.	Прыжки (3 ч).			

	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье			
8.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		1	
9.	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках			
10.	Метание (3 ч). Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании			
11.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании			
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение			
	Кроссовая подготовка	14		
13.	Бег по пересеченной местности (14ч) Бег (<i>4 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			
14.	Бег (<i>4 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			

15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			
16.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения			
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений			
18.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений			
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений			
20.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений			
21.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.			

	Измерение роста, веса, силы			
22.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью			
23.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью			
24.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью			
25.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью			
26.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц			
	Гимнастика	18		
27.	Акробатика. Строевые упражнения (бч.) Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ			

28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
29.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей			
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей			
31.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей			
32.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей			
33.	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей			
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух			

	шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей			
35.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей			
36.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей			
37.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
38.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
39.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6ч) Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			
40.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.			

	Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			
41.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			
42.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей			
43.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей			
44.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей			
	Подвижные игры	18		
45.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
46.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
47.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей			
48.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей			
49.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ-			

	ностей			
50.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей			
51.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей			
52.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей			
53.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей			
54.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей			
55.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
56.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
57.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
58.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
59.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			

60.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
61.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
62.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
	Подвижные игры на основе баскетбола	24		
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			
65.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей			
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей			
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей			
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей			
69.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие			

	координационных способностей			
70.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
71.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
72.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
73.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
74.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
75.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
76.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
77.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от			

	грудь. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей			
78.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей			
79.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
80.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
81.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
82.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
83.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
85.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

86.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
Кроссовая подготовка		7		
87.	Бег по пересечённой местности (7ч.) Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ			
88.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			
89.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			
90.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			
91.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			
92.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			
93.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц			
Лёгкая атлетика		9		
94.	Ходьба и бег (3 ч) Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей			
95.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей			

96.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»			
97.	Прыжки (3ч) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств			
98.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств			
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
100.	Метание мяча (3ч). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			
101.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов учебного года.			

4. Образовательные ресурсы

Интернет- ресурсы

- <http://school-collecion.edu.ru/>
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку <http://nsc.1september.ru/urok>).
– Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
- **Литература, использованная при составлении программы**
 1. ООП образовательного учреждения (учебный план начального общего образования; планируемые результаты освоения ООП НОО, программу формирования универсальных учебных действий у учащихся);
 2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (разделы «Требования к результатам освоения основной образовательной программы», «Требования к структуре ООП»)
 3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
 4. Примерная программа по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П.Матвеева, 2007)

Учебно-практическое оборудование

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| • Мячи резиновые малые | • Скамейка гимнастическая мягкая |
| • Мячи набивные весом 1 кг | • Скамейка гимнастическая жесткая |
| • Мячи волейбольные | • Маты гимнастические |
| • Мячи футбольные | • Стенка гимнастическая |
| • Мячи баскетбольные | • Сетка волейбольная |
| • Скакалки детские | • Щит баскетбольный тренировочный |
| • Обруч пластиковый детский | • Рулетка измерительная |
| • Кегли | • Мишень для метания |