****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания обра­зования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенству­ются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем. Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 3-м классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** **3 класс (102 ч)**

***1. Базовая часть:***

Легкоатлетические упражнения (32 ч)

    - бег

    - прыжки

    - метания

Гимнастика с элементами акробатики (28 ч)

   - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

   - упражнения в лазанье и равновесии

  - простейшие акробатические упражнения

  - упражнения на гимнастических снарядах

Подвижные игры (18ч)

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

***2. Вариативная часть:***

    - подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

**Требования к качеству освоения программного материала**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз** | **5** | **4** | **3** | **12** | **8** | **5** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **150-160** | **131-149** | **120-130** | **143-152** | **126-142** | **115-125** |
| **Бег 30 м с высокого старта, сек** | **5,8 – 5,6** | **6,3-5,9** | **6,6- 6,4** | **6,3-6,0** | **6,5-5,9** | **6,8-6,6** |
| **Бег 1000 метров мин. Сек.** | **5.00** | **5.30** | **6.00** | **6.00** | **6.30** | **7.00** |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **№** | **Название раздела** | **Количество**  **часов** |
|  | Базовая часть | 78 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | - |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 28 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 32 |
|  | Вариативная часть | 24 |
| 5 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24 |
|  | **ИТОГО:** | **102 ч** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Мультимедийный проектор.

- Компьютер.

- Интернет-ресурсы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012г

- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| 1 | **Легкая атлетика**  **(16 часов)** | Ходьба и бег | Вводный | Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 2 |  | Ходьба | комплексный | Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 3 |  | Ходьба и бег | комплексный | Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 4 |  | Ходьба и бег | комплексный | Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 5 |  | Ходьба | комплексный | Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 6 |  | Бег и прыжки | комплексный | Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ْ по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 7 |  | Бег и прыжки | комплексный | Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ْ по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 8 |  | Бег | комплексный | Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от20 до 30 м. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 9 |  | Бег | комплексный | Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от20 до 30 м. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 10 |  | Бег | комплексный | Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от20 до 30 м. | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге | Текущий |  |
| 11 |  | Метание и прыжки | комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Текущий |  |
| 12 |  | Метание и прыжки | комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Текущий |  |
| 13 |  | Метание и прыжки | комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Текущий |  |
| 14 |  | Метание и прыжки | комплексный | Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Текущий |  |
| 15 |  | Метание и прыжки | комплексный | Метание малого мяча. Эстафеты  прыжками на одной ноге. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Текущий |  |
| 16 |  | Метание и прыжки | комплексный | Метание малого мяча. Эстафеты  прыжками на одной ноге. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании | Текущий |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | **Подвижные игры**  **(18 часов)** | Ловля мяча | комплексный | Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 18 |  | Ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 19 |  | Ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 20 |  | Ведение мяча | комплексный | Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 21 |  | Ведение мяча | комплексный | Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 22 |  | Ведение мяча | комплексный | Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 23 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 24 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 25 |  | Передача мяча | комплексный | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 26 |  | Передача мяча | комплексный | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 27 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 28 |  | Ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 29 |  | Ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 30 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 31 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 32 |  | Ловля и передача мяча | комплексный | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 33 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 34 |  | Игра | комплексный | Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 35 | Гимнастика  (28 часов) | Строевые упражнения | комплексный | Техника безопасности. Строевые упражнения. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 36 |  | Строевые упражнения | комплексный | ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 37 |  | Строевые упражнения | комплексный | ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 38 |  | Акробатическая комбинация | комплексный | Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 39 |  | Акробатическая комбинация | комплексный | Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 40 |  | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 41 |  | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 42 |  | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Совершенствование изученных элементов. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 43 |  | Упражнения на снарядах | Учетный | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка технического выполнения комбинации |  |
| 44 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 45 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 46 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 47 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 48 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 49 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 50 |  | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 51 |  | Упражнения на снарядах | комплексный | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по бревну. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 52 |  | Передвижения | Совершенствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Русский медленный шаг. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 53 |  | Передвижения | Совершенствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Русский медленный шаг. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 54 |  | Перестроения | комплексный | Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 55 |  | Перестроения | комплексный | Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 56 |  | Передвижения | комплексный | Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 57 |  | Передвижения | комплексный | Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 58 |  | Перестроения | Совершенствование ЗУН | Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных  шагов. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 59 |  | Перестроения | Совершенствование ЗУН | Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных  шагов. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 60 |  | Перестроения | Совершенствование ЗУН | Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных  шагов. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 61 |  | Передвижения | комплексный | Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 62 |  | Передвижения | комплексный | Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 63 | **Подвижные игры с элементами баскетбола**  **(24 часа)** | Передача и ловля мяча | комплексный | Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 64 |  | Передача и ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 65 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 66 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 67 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 68 |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 69 |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 70 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 71 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 72 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 73 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 74 |  | Ловля и передача мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 75 |  | Ловля и передача мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 76 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 77 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 78 |  | Ловля и передача мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 79 |  | Ловля и передача мяча | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 80 |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 81 |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 82 |  | Броски | комплексный | Броски по воротам с 3-4 м. соревнования с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 83 |  | Броски | Совершенствование ЗУН | Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 84 |  | Броски | Совершенствование ЗУН | Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 85 |  | Игра в футбол | комплексный | Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 86 |  | Игра в футбол | Совершенствование ЗУН | Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением | Текущий |  |
| 87 | **Легкая атлетика**  **(16 часов)** | Бег и прыжки | комплексный | Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 88 |  | Бег и прыжки | Учетный | Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках |  |  |
| 89 |  | Бег и прыжки | комплексный | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 90 |  | Бег и прыжки | комплексный | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 91 |  | Бег и прыжки | Совершенствование ЗУН | Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 92 |  | Бег и прыжки | Совершенствование ЗУН | Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 93 |  | Бег | комплексный | Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 94 |  | Бег | комплексный | Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 95 |  | Бег | комплексный | Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 96 |  | Бег и прыжки | комплексный | Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многоразовые прыжки (до 10). | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 97 |  | Бег и прыжки | комплексный | Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многоразовые прыжки (до 10). | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 98 |  | Бег и метание | комплексный | Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 99 |  | Бег и метание | комплексный | Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 100 |  | Бег и прыжки | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 101 |  | Бег и прыжки | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 102 |  | Игра | комплексный | Игры по выбору детей. Задание на лето. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |