Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «основная общеобразовательная школа с. Чеччель-Хи» Ножай-Юртовского муниципального района Чеченской Республики

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМО: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Рабочая программа по физической культуре 3 класс.**

**Авторы:** В.И. Ляха, А.А. Зданевич, «Просвещение», 2012 год, 3 класс.

**За учебный год 102 часа.**

**Учитель начального класса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

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 для учителя 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.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 80 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 19 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

***Учащиеся должны знать*:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В* ***гимнастических и акробатических упражнениях:***ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

***Физическая подготовленность:***показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

***Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:***соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «основная общеобразовательная школа с. Чеччель-Хи» Ножай-Юртовского муниципального района Чеченской Республики

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Рук ШМО: Зам директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**Календарно-тематическое планирование**

**По физической культуре 3 класс.**

**Авторы:** В.И. Ляха, А.А. Зданевич, «Просвещение», 2012 год, 3 класс.

**Количество часов: 3 часа в неделю.**

**За учебный год 102 часов.**

**Учитель начального класса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**2017-2018 учебный год**

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | | | Тема урока |
| план | | | факт |
|  |  | | |  | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж. Беседа о содержании занятий и требования к уроку. П/И «Салки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. П/И «Третий лишний» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Повороты на месте. Бег на короткую дистанцию. П/И «Вышибалы» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – бег 30 м. П/И «Ловишки с мячом» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – бег 60м. П/И «Футбол» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Челночный бег 3х10.П/И «Четыре стихии» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение прыжку с места, с разбега. Стойка Баскетболиста. П/И Жмурки |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Обучение броску в корзину двумя руками. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. П/И «Через ручеёк» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение метанию малого мяча. Передача мяча в парах в движении. П/И «Охотник и утки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Метание в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом 90, 180, 360. П/И «Успей занять своё место» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок. Ведение мяча в движении вперёд. |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Ведение мяча левой и правой рукой. П/И «Передай мяч» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие. Ведение мяча змейкой. П/И «Колдунчики» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру (снизу, от груди, из-за головы) Запрыгивание на горку из 3-4 матов, спрыгивание. П/И «Светофорчики» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Метание в цель с расстояния 5-6м. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Передача и ловля большого мяча от груди, снизу, из-за головы. Ведение мяча бегом левой и правой рукой. П/И «Охотники и утки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Повороты на пятке. Разучивание ОРУ сидя на скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками разными способами. П/И «Жмурки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Бросок мяча в корзину одной рукой. Подтягивание на гимнастической скамейке разными способами, согнув ноги. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/И «Переселение лягушек» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Многоскоки. Ползанье по-пластунски под верёвочкой. П/И «Охотники и звери» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки через «ручеёк» шириной 1 м. Кувырок взад – вперёд. П/И «Переселение лягушек» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки с разбега через резинку, согнув ноги. Кувырок вперёд, назад слитно. П/И «Охотники и утки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки с разбегом через резинку «ножницами». «Мост», «берёзка» с полуповоротом назад на колени. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения. П/И «Вышибалы» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку на двух ногах в разном темпе. Метание большого мяча из разных исходных положений. П/И «Мяч по кругу» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку на 2 и 1 ногах разными способами. Подъём туловища из положения лёжа 30 сек. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа 30 сек. П/И «Салки – выручалки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Наклоны вперёд. Волейбол, правила игры. Верхняя прямая передача мяча. П/И «Картошка» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – наклоны вперёд из положения сидя. Нижняя прямая передача мяча. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Верхняя передача мяча. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. П/И «Волейбол» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Ходьба спиной вперёд между предметами. Приём мяча снизу. П/И «Жмурки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Вращение обруча на поясе. Прыжок через длинную скакалку. П/И «Волейбол» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – подача и приём волейбольного мяча. Вращение обруча. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Прыжки через препятствие шириной 50 см. П/И «Белые медведи» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Бросок теннисного мяча. Прыжки через препятствие шириной 60 – 70 см. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Метание теннисного мяча в цель. Прыжки через препятствие шириной 80 см. П/И «Салки с мячом» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Отжимание от пола, скамейки. Прыжки вверх с места через резиночку. П/И «Охотники и лисы» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Отжимания. Метание мяча в цель с увеличенного расстояния. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – отжимание. Ведение мяча в парах. П/и «Воробьи – вороны» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Круговая тренировка. П/И «Белые медведи» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Тренировка в преодолении полосы препятствий. П/И «Жмурки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. «Весёлые новогодние старты» |
|  |  | | |  | Повторный инструктаж. Первичный инструктаж. Беседа о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. П/И «Лепка из снега» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Закрепление передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. П/И Лыжный поезд» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. П/И «Маршевые салки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. П/И «Кто первый?» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок. П/И «Лыжный поезд» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение скользящему шагу с палками. П/И «Сделай фигуру» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение скользящему шагу, руки за спину. П/И «Кто быстрее?» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение скользящему шагу, палки у коленей. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне. П/И «Бег на 1 лыже» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение способам безопасного падания. П/И «Слушай сигнал» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъёму «наискось» без палок. |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. П/И «Маршевые салки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. П/И «Кто дальше?» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке с палками. П/И «Кто дальше?» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение выполнения торможения и поворотов во время спуска со склона. П/И «Снежинки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Обучение подъёму на склон – «ёлочка». П/И «Борьба за флажки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон. П.И. «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции. П/И «Кто лучше?» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прохождение на лыжах дистанции до 1км. П/И «Попади в цель» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Игры – эстафеты, посвящённые проводам Зимы. |
|  |  | | |  | Повторный инструктаж. Первичный инструктаж. ОРУ с мячом. Перекаты назад с подъёмом на ноги. Ходьба по ограниченной поверхности с предметом на голове. П/И « Отбери ленту» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. ОРУ с мячом. Кувырки вперёд слитно. Ходьба боком с предметом на голове. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Кувырок вперёд с прыжка. Ходьба с предметом на спине. П/И «Пионербол» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Кувырок вперёд с разбега. Вращение обруча на поясе. П/И «Пробеги в обруч» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Кувырок вперёд и бросок мяча в щит. Вращение обруча. П/И «Эстафеты с обручем» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Акробатическое соединение. Пролезание в двигающийся обруч. П/И «Мышеловка» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Броски мяча в корзину 2 руками. Прыжки через обруч 2 ногами. П/И «Пионербол» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Броски мяча в корзину, увеличивая расстояние. Прыжки через обруч меняя ноги. П/И «Мини баскетбол» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Броски мяча в корзину с ведением мяча. Прыжки через обруч в продвижении. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Передача мяча в парах с ведением мяча шагом и бегом. Полоса препятствий. П/И «Кольцеброс» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Передача мяча по кругу. Полоса препятствий. П/И «Эстафета» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Передача мяча с ведением мяча шагом и бегом. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё. П/И «Белые медведи» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки в высоту с места согнув ноги. Волейбол – подача сверху. П/И «Салки» |
|  |  | | |  | Первичный инструктаж. Прыжки в высоту с разбега разными способами. Волейбол – подача снизу. П/И «Эстафета с мячом» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Круговая тренировка. П/И «Волейбол» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Подъём туловища из положения лёжа. Пробег под вращающейся скакалкой. П/И «Третий лишний» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Подъём туловища из положения лёжа. Пробег и прыжок под вращающейся скакалкой. П/И «Эстафета со скакалкой» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа. П/И «Вышибалы» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку. П/И «Посадка картофеля» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку на 1 ноге. П/И «Ручейки» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки). П/И «Эстафета» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. П/И с мячом. |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – бег 30м. П/И «Футбол» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – 60м. П/И «Вышибалы» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча. П/И «Салки» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Футбол» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Метание малого мяча в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом на 90, 180, 360 градусов. П/И «Вышибалы» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Обучение прыжку с места. Бросок мяча в корзину в стойке баскетболиста. П/И «Жмурки» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Бросок мяча в корзину 2 руками. П/И «Баскетбол» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Прыжок в длину с разбега. П/И «Футбол» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. П/И «Колдунчики» |
|  |  | |  | | Первичный инструктаж. Прыжки через длинную скакалку. П/И по желанию детей. |
|  |  |  | | | Первичный инструктаж. Обучение прыжкам через обруч. П/И «Волейбол» |
|  |  |  | | | Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку в разном темпе. П/И «Салки – приседалки» |
|  |  |  | | | Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку разным способом. П/И по желанию детей. |
|  |  |  | | | Первичный инструктаж. Итоговый урок. Эстафета «Здравствуй, лето!» |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |