**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Набережно-Морквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**3 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с.Набережные Моркваши**

**2011 г.**

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются Примерными программами по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендо­ванными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент со­ставляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариа­тивная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей де­тей, региональных и местных особенностей работы школ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | | | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | | | |
|  |  | 1 | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Базовая часть | 77 | 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 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в про­странстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движе­ниях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила прове­дения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслаб­ления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техни­ка безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содейст­вие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со­стояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | | Вид контроля | | | Дата проведения | | | | | | | |
|  |  | |  | | |  | | | |  | | | план | | | | факт | | | |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | | | 5 | | | 7 | | | |  | | | |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | | 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 | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью(60 м) | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
|  | Учетный | | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | | 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 | | | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | | 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 | | | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | | | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | | | | Текущий | | |  | | | |  | | | |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | |
| Лыжный спорт  (21 ч) | | Вводное занятие | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, | | | | *Знать:* правила Т\б,  *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее» | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Зачетный | | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами | | | | Без учета времени | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами. | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Зачетный | | Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | | | | Без учета времени | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.  Эстафета на лыжах | | | | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| Гимнастика (18 ч)  2  з  4  5  7  8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акробатика строевые упражнения (6 ч) | | Изучение нового материала | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | | | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| Комбинированный | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 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 | | | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| Комбинированный | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 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 | | | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| Комбинированный | |
|  | | |  | | | |
| Совершенствования | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». 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 | | | | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| Учетный | | Оценка техники выполне­ния ком­бинации | | |  | | |  | | | |
| Висы. Строевые упражнения  (6 ч) | | Комплексный | | 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 | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | 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 | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. 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 | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Учетный | | Подтягивания:  м.:  5-3-1р.;  д.:  16-11-6 р. | | |  | | |  | | | |
| Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч) | | Изучение нового мате­риала | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | | | | Уметь: лазать по гимнастической стенке | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | | | Уметь: лазать по гимнастической стенке | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | | | | Уметь: лазать по гимнастической стенке | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | | | | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры (18ч) | | Комплексный | | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенствования | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (24 ч) | | Комплексный | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | | Текущий | | |  | | |  | | | |
| Совершенст­вования | |  | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | | Комплексный | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
|  | | Комплексный | | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | |  | | |  |  | | | | |
|  | | Совершенствования | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | 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 | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскстбол | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |

**Легкая атлетика (10ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба и бег (4 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  |
| Метание мяча (3 ч) | Комплексный | 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 | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |

**Литература**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.