муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 города Свободного

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ	Заместитель директора по УВР	Директор МОАУ СОШ №1 г. Свободного
_____ А.В. Дёмин	_____ Т.Г. Завезёнова	_____ А.В. Сторожева
Протокол №1 от 29.08.2018	30.08.2018	Приказ № 511 от 01.09.2018

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса
на 2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

1.Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
2. Концепции модернизации Российского образования;
3. Концепции содержания непрерывного образования;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы А.П. Матвеев: Просвещение, 2011год)
5. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

2.Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных организаций РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

3. Содержание предмета

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика18 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8.Бег с преодолением препятствий.
9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушку, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:
• планирование занятий физическими упражнениями
в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

6. **<u>Формы организации учебной деятельности</u>**

Основная форма организации учебной деятельности – урок

7. **<u>Виды учебной деятельности</u>**

Легкая атлетика:

- Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием;
- Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

Кроссовая подготовка

- Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Гимнастика:

- Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями

Спортивные игры:

- выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Вид контроля	Формы контроля	Вид учебной деятельности	Универсальная учебная деятельность
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 часов)						
1.	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		Текущий	Фронтальный опрос	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	**Познавательные.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **Коммуникативные.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Регулятивные.**
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		

	Олимпийские игры: история возникновения				травматизма.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
5.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш*		Фронтальный, индивидуальный зачет	Фиксирование результатов		
6.	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		Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
7.	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		Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры		
8.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		Зачет, тестирование	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры		

9.	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. Правила соревнований в метаниях		Текущий	Корректировка техники метания и тактики игры	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	**П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
10.	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. Правила соревнований в метаниях		Текущий	Корректировка техники метания и тактики игры		
11.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности		Зачет, тестирование			
Кроссовая подготовка (14 часов)						

12.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
13.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
14.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
15.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
16.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
17.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
18.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять	

	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений				упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
19.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
20.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
21.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
22.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
23.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять	
24.	Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег –*		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		

	100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью				легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
25.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки	Корректировка техники бега и тактики игры		
Гимнастика (18 ч)						
26.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
27.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	

	координационных способностей				упражнениями	
28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	**П.** Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
29.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения		
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на		Текущий	Корректировка техники выполнения		

	лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей					
31.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения комбинации	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
32.	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		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	
33.	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		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в		Текущий	Корректировка техники		

	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			выполнения и тактики игры		
35.	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		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	
36.	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		Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
37.	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		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		

	«Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей					
38.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	**П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок **К.** Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р**. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
39.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
40.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка движений, страховка		
41.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка движений, страховка		

42.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка движений, страховка	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	
43.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка движений, страховка		
Подвижные игры (18 ч)						
44.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий	**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование
45.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без		Текущий	Корректировка техники и точности		

	логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			действий	физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
46.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
47.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
48.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		

49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
50	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
51	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
52	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
53	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
54	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		

55	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
56	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
57	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
58	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
59	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
60	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
61	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
62	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						
63	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
64	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
65	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
66	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		

67	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
68	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
69	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
70	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
71	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		

	координационных способностей					
72	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
73	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
74	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные
75	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
76	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением		Текущий	Корректировка техники и точности		

	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			действий		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
77	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		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
78	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
79	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	
80	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
81	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с		Текущий	Корректировка техники и точности		

	изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			действий		**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
82	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
83	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	
84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
85	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Корректировка техники и точности действий		
86	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй,		Текущий	Корректировка техники и точности действий		

	мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
Кроссовая подготовка (7 ч)						
87	Бег *(4 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	**П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
88	Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м)*. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
89	Бег *(5 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
90	Бег *(6 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
91	Бег *(7 мин)*. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м)*. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		

92	Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
93	Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Без учета времени, выполнить без остановки	Корректировка техники бега и тактики игры		
Легкая атлетика (10 ч)						
94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы и тактики игры	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	**П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы и тактики игры		
96	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростныхспособностей		Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы и тактики игры		
97	Бег на результат *(30, 60 м).*		Текущий	Фиксирование		

	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»			результатов	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	эффективные способы достижения результата. **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры		
99	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры		

						способы достижения результата
100	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок и тактики игры	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения
101	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		Текущий	Корректировка техники метания и тактики игры		
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Корректировка техники метания и тактики игры		

						результата.