

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено: на заседании ШМО Макарова Н.И. <u>sf</u> протокол № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>августа</u> 2017 г	Согласовано: зам. директора по УВР Лавринович С.Ф. <u>lg-</u> « <u>2</u> » <u>августа</u> 2017 г	Утверждено Приказ по школе № <u>03-01-18/85</u> Войшель О.А. <u>OK</u> От « <u>2</u> » <u>августа</u> 2017 г
--	---	---

Рабочая программа

«Физическая культура»

3 класс, базовый уровень

третий год обучения

Учитель Лещенков В.А.

п. Тарутино

2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования, авторской программы по «Физической культуре» (Егоров Б.Б., Пересадиной Ю.Е.) 2010 г., утверждённой МО РФ (Москва, 2010 г.), в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2010 г.). обеспечена УМК для 1–4 кл., авторов Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадиной.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа адресована обучающимся третьих классов занимающихся по основной общей программе, и классов с детьми легкой степени умственной отсталости.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством

- обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении

практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры,

которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 в 3 классе 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 её 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать 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 техническом 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.

При планировании учебного материала для учащихся 3 классов настоящей программы были внесены изменения:

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Сокращения

К-контроль

ОНЗ

Освоения новых знаний

Р -рефлексия

ЛИТЕРАТУРА:

Б.Б.Егоров, Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- М. : Баласс,2011.

Дополнительная литература

Физкультура: методика преподавания.Спортивные игры/ под ред. Э.Найминова. -Просвещение.2001

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	УУД	Виды контроля, измерители	предметные	Дата проведения	
							План	Факт
				I четверть(27 часов) Знания о физической культуре(3 часа)				
1	Физическая культура. Т.Б.	1	ОНЗ	Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	текущий	Знать правила поведения на уроках физкультуры		
2	История физической культуры	1	ОНЗ	История спорта и физической культуры через историю семьи.	текущий	Знать историю спорта и физкультуры		
3	Физические упражнения	1		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка	текущий	Знать о пользе физической подготовки		
				Способы физкультурной деятельности(3 часа)				
4	Самостоятельные занятия	1	ОНЗ	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	текущий	Уметь составлять режим дня, выполнять закаливающие процедуры		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	ОНЗ	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	текущий	Уметь самостоятельно наблюдать за физическим развитием и подготовленностью		
6	Самостоятельные игры и развлечения	1	ОНЗ	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игры.	текущий	Уметь играть по правилам, организовывать игру		
				Физическое совершенствование(2 часа)				
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы	1	ОНЗ	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы	текущий	Уметь выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз		

	физических упр.			упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.				
8	Комплексы дыхательных упражнений	1	ОНЗ		текущий			
Легкая атлетика (11 часов) Подвижные игры (17 час)								
9	Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх.	1	ОНЗ	Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол	текущий	Знать правила поведения на уроках л/а, п/и		
10	Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ.	1	ОНЗ		текущий	Уметь четко выполнять строевые команды, упражнения.		
11	ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1	ОНЗ	Бег 3 мин. Техника высокого старта. Команды «на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место».	текущий	Уметь демонстрировать технику высокого старта		
12	Техника высокого старта. Бег 30 м	1	К	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон»	тематический	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью		
13	Правила игры «Пионербол». Подвижные игры.				текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр		
14	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	Р.	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу с бегом.		
15	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1	К.	Медленный бег 500 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи».	тематический	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
16	Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные игры.	1	ОНЗ		текущий	Знать и выполнять правила игры футбол		
17	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	Р.		текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.		
18	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м	1	К.	Медленный бег 200 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		Уметь выполнять бег и ходьбу без остановок		
19	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	ОНЗ		текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.		

20	Бег по пересеченной местности.Подвижные игры.	1	К	Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости .Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ.Подвижные игры «День и ночь».	тематический	Уметь демонстрировать общую выносливость		
21	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом.Подвижные игры с элементами баскетбола	1	ОНЗ	Медленный бег 200 м .Перестроение.Комплекс ОРУ. Игра « Передал-садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты тскока.Выполнение контрольного норматива.Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»	текущий	Уметь выполнять ведение мяча на месте		
22	Развитие координационных качеств.Челночный бег 3*10 м	1	К		тематический	Уметь демонстрировать координационные способности		
23	Ведение мяча на месте правой и левой рукой,в движении шагом и бегом.Подвижные игры	1	ОНЗ		текущий	Уметь выполнять технические действия.		
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	К	Медленный бег 4 мин. Перестроение.ОРУ.Выполнение контрольного норматива.Ведениемяча.Ловля и передача мяча.Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Тематический	Уметь демонстрировать прыгучесть.		
25	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	ОНЗ		текущий	Уметь владеть мячом: держание,передача,ловля в прцессе подвижных игр.		
26	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.	1	Р.		текущий	Уметь выполнять технические действия.		
27	Ведение мяча с изменением направления.Подвижные игры.	1	ОНЗ	Ловля мяча двумя руками.Медленный бег 4 мин.КомплексОРУ.Ведение мяча с изменением направления.Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи»	текущий	Уметь выполнять технические приемы		
II четверть(21 час)								
28	Развитие силовых качеств.Подтягивание на перекладине,отжимание.	1	К	Медленный бег 4 мин. Перестроение.ОРУ.Выполнение контрольного норматива.Бросок двумя руками от груди.Спортивная игра мини-баскетбол	Тематический	Уметь демонстрировать силовые качества		
2	Бросок двумя руками	1	ОН		текущий	Уметь играть в мини-		

9	от груди.Мини-баскетбол.		3			баскетбол по упрощенным правилам.		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14 часов). Подвижные игры (5 часа)								
30	Акробатика. Строевые упражнения. Т.Б.	1	ОНЗ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	текущий	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений		
31	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1	К.		тематический			
32	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1	Р.		текущий			
33	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1	ОНЗ		текущий			
34	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1	К.		тематический	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения		
35	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с	1	К		тематический			
36	Упражнения в висах и упорах	1	ОНЗ	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа, стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять упражнения в висе		
37	О.с-упор присев-упор лёжа-упор присев-о.с. Учебная игра «мини-баскетбол»	1	К		тематический	Уметь ловко выполнять упражнение		
38	Развитие силовых качеств. Броски набивного мяча 1 кг	1	ОНЗ		текущий	Уметь демонстрировать силовые качества.		
39	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1	ОНЗ		текущий	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения		
41	Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с	1	Р		текущий	Уметь выполнять упражнения в висе.		

	обручами.							
41	Развитие силовых качеств.Подтягивание на перекладине. Отжимание.	1	К		текущий	Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.		
42	Техника опорного прыжка	1	К	Передвижение по диагонали,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа,подтягиваясь руками.Подвижные игры.Развитие координационных способностей.	тематический	Уметь выполнять опорный прыжок.		
43	Закрепление техники опорного прыжка	1	Р		текущий			
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	ОНЗ		текущий	Уметь выполнять упражнения,соблюдая правила безопасности.		
45	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	ОНЗ		текущий	Уметь применять в игре технические приемы		
46	Лазание по наклонной скамейке.	1	ОНЗ		текущий			
47	Развитие двигательных навыков.Подвижные игры	1	Р.		текущий	Уметь играть по упрощенным правилам		
48	Подведение итогов. Подвижные игры	1	Р.		текущий	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха		
			3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка(19 часов). Подвижные игры(11 часов)					
49/ 1	Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.	1	ОНЗ	Природные факторы закаливания-воздух, вода, солнце.Имитация техники одноопорного скольжения.ТБ	текущий	Уметь применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
50/ 2	Ступающий шаг без палок. 2.Повороты на месте	1	ОНЗ	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота”	текущий	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Знать признаки обморожения		
51/ 3	Ступающий шаг с палками. 2.Повороты на месте	1	ОНЗ		текущий			
52/ 4	Скользкий шаг без палок. 2.Повороты на месте	1	ОНЗ					
53/ 5	Скользкий шаг с палками.		ОНЗ					
54/	Техника п/п 2х	1	ОНЗ	Прохождение учебной дистанции с	текущий	Уметь осваивать технику		

6	шажного хода без палок.			выполнении п/п двухшажного хода без палок. Повторить технику одноопорного скольжения. Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыже. Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.		передвижения на лыжах самостоятельно.		
55/7	Вкатывание. Спуски и подъемы.	1	ОНЗ		текущий			
56/8	Техника п/п 2х шажного хода с палками.	1	К		тематический	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
57/9	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	ОНЗ		текущий			
58/10	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1	Р	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение «плугом». Контрольный норматив. Свободное катание	Текущий	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам		
59/11	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1	К		тематический			
60/12	Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефа местности.	1	Р	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	Текущий	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
61/13	Торможение «плугом». Подъем лесенкой	1	Р		текущий			
62/14	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	1	Р	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Техника торможения «плугом». Свободное катание. Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке	текущий	Уметь применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Уметь применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.		
63/15	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке	1	К		тематический			
64/16	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	Р		текущий			
65/17	Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефа местности.	1	Р		текущий			
66/18	Лыжная эстафета	1	Р	Свободное катание. Повороты на месте. Торможение. Игры и развлечения в зимнее время года. Эстафета.	текущий	Общаться и взаимодействовать в игровой		
67/19	Подвижные игры в зимнее время года	1	ОНЗ		текущий			

68/ 20	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1	Р	Строевые упражнения повторение . Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.	текущий	деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		
69/ 21	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	1	Р	Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами.	текущий	Уметь владеть мячом : держание, передачи, ловля, ведение броски в процессе подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		
70/ 22	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1	Р	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге.	текущий			
71/ 23	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	1	Р	Броски мяча в щит Поднимание туловища Игра Мини-баскетбол	текущий			
72/ 24	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	1	Р	Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	текущий			
73/ 25	Преодоление полосы препятствий.	1	Р	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву»	текущий			
74/ 26	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.	1	Р	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	текущий	Уметь выполнять технические действия.		
75/ 27	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Р		текущий			
76/ 28	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1	К	Медленный бег 3-5мин .Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»	тематический	Уметь выполнять технические действия в игре		
77/ 29	Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков	1	ОНЗ	Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков. Мини-баскетбол.	текущий			
78/	Подведение итогов	1	Р		текущий	Уметь использовать подвижные		

30	четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.					игры в организации активного отдыха.		
			4 четверть (27 часов) Легкая атлетика. Подвижные игры.					
79/ 1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1	ОНЗ	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра «Мини-баскетбол»	текущий	Знать ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.		
80/ 2	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1	Р	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол».	текущий	– 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. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы		
81/ 3	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1	К	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.	тематический			
82/ 4	Поднимание туловища на результат Броски мяча в щит, кольцо.	1	К	ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол».	тематический			
83/ 5	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	ОНЗ	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	текущий			
84/ 6	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	Р	Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	текущий			
85/ 7	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	1	Р	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	текущий			
86/ 8	Высокий старт. Прыжки по ориентирам	1	Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки»	текущий			
87/	Бег 30 метров с	1	К	Техника безопасности при метаниях мяча.	тематический			

9	высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.			Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»		вовремя активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить соревнования с соперниками по подвижным играм и элементам соревнований, осуществлять их объективное судейство;		
88/ 10	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	текущий			
89/ 11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1	Р	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	текущий			
90/ 12	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег	1	Р	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	текущий			
91/ 13	Легкоатлетические упражнения. Бег 1000 метров на результат	1	К	Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	тематический			
92/ 14	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1	Р	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	текущий	Уметь выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету		
93/ 15	Преодоление полосы препятствий	1	Р	Ходьба с игровыми заданиями.	текущий			
94/ 16	Эстафеты. Мини-баскетбол.	1	ОНЗ	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий	текущий			
95/ 17	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	1	Р	Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта» Техника передачи эстафетного бега.	текущий			

96/ 18	Техника передачи эстафетного бега.	1	Р	Медленный бег. Перестроение. Комплекс ОРУ. « Удочка», «Волк во рву»,» Перестрелка» Медленный бег 3 и 4 мин. Выполнение контрольного норматива. 5 мин бег со средней скоростью. Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча. « Кот и мыши», «Невод»	Текущий	Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег Демонстрировать прыгучесть, силовые качества Уметь ловко выполнять упражнения Знать игры народов разных стран Уметь владеть мячом Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне		
97/ 19	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1	Р		текущий			
98/ 20	Спортивные игры. Правила игры в волейбол.	1	ОНЗ		текущий			
99/ 21	Спортивные игры. Волейбол	1	Р		текущий			
100 /22	Игры народов разных стран	1	ОНЗ		текущий			
101 /23	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1	ОНЗ		текущий			
102 /24	Стартовый разгон. Бег 60 м	1	К		текущий			