

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № _____ Руководитель МО _____ Пушкина Е.Ю.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ Моисеенко М.Н. « ____ » _____ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
---	---	---

Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса

Количество часов в неделю – 3 , в год – 102

УМК: Физическая культура .3класс: - В. И. Лях 1-4 классы пособие для учителей
общеобразовательных учреждений.

Составитель: Козлова Анастасия Александровна,
учитель.

г. Рыбинск
2022г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование умения ясно, точно и грамотно излагать свои мысли в устной речи;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;
- способности к преодолению мыслительных стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

Познавательные УУД:

- умения осуществлять контроль по образцу и вносить коррективы;
- умения устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и выводы;
- умения понимать и использовать математические средства наглядности (чертежи, схемы);
- умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных задач.

Коммуникативные УУД:

- развития способности организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми для продолжения обучения в старшей школе или иных общеобразовательных учреждениях, изучение смежных дисциплин, применение в повседневной жизни;
 - умение работать с математическим текстом (структурирование, извлечение информации), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи, применять математическую терминологию и символику, использовать различные языки математики (словесный, символический, графический);
 - владение базовым понятийным аппаратом: иметь представление о числе, дроби, об основных геометрических объектах;
 - умение выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических и задач и задач в смежных учебных предметах.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
плавать, в том числе спортивными способами;
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2.Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

4. Календарно-тематическое планирование Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов	Количество практических работ	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Знания о физической культуре	3	1	1	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezопасnosti-na-urokah-fizkultury
2	Способы физкультурной деятельности	3	-	-	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezопасnosti-na-urokah-fizkultury
3	Физическое совершенствование	96	5	5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-fizicheskoe-sovershenstvo-3519764.html
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	-	-	https://uchitelya.com/pedagogika/188335-prezentaciya-fizkulturno-ozdorovitelnaya-rabota-v-dou.html
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	94	-	-	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kogda-i-kak-voznikla-fizicheskaya-kultura-i-sport-3291114.html
6	Гимнастика с основами акробатики	22	8	8	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezопасnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html
7	Легкая атлетика	21	9	9	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezопасnosti-na-urokah-fizkultury
8	Лыжные гонки	21	10	10	http://www.myshared.ru/slide/1036498/
9	Плавание	5	-	-	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezопасnosti-na-uroke-plavaniya-1924871.html
10	Подвижные и спортивные игры	25	-	-	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezопасnosti-na-urokah-fizkultury
Всего		102	22	102	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Форма организации учебных занятий	Дата проведения
1 четверть				
Лёгкая атлетика (12 часов)				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр. Описывают технику выполнения движения в ходьбе и беге; проявляют умение пробегать с максимальной скоростью 60 м	Фронтальная	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Изучают историю Олимпийских игр. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Групповая	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Соблюдают технику безопасности. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Развивают скоростные способности.	Групповая	

4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	Соблюдают технику безопасности. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Изучают понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Развивают скоростные способности.	Групповая	
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Понимать и выполнять технику прыжка в длину разбега способом «согнув ноги». Взаимодействовать с одноклассниками во время игры. Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Индивидуальная	
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Понимать и выполнять технику прыжка в длину разбега способом «согнув ноги». Взаимодействовать с одноклассниками во время игры. Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Индивидуальная	

7	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Понимать и выполнять технику прыжка в длину разбега способом «согнув ноги». Взаимодействовать с одноклассниками во время игры. Демонстрируют технику прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	Индивидуальная	
8	<p>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Понимать и выполнять технику метания мяча. Взаимодействовать с одноклассниками во время игры. Описывают технику выполнения метания малого мяча. Работают над развитием скоростно – силовых качеств.</p>	Индивидуальная	
9	<p>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.</p>	<p>Понимать и выполнять технику метания мяча. Взаимодействовать с одноклассниками во время игры. Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p>	Индивидуальная	
10	<p>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.</p>	<p>Понимать и выполнять технику метания мяча. Взаимодействовать с одноклассниками во время игры. Показывают технику метания мяча на дальность и заданное расстояние.</p>	Индивидуальная	

11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр. Описывают технику выполнения движения в ходьбе и беге; проявляют умение пробегать с максимальной скоростью 60 м	Групповая	
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	Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.	Групповая	
Подвижные игры (4 часа)				
13	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Групповая	
14	ОРУ в движении. Игры: «Бег за мячом». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Групповая	

15	ОРУ. Игры: «Зайцы и кролики» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Групповая	
16	ОРУ. Игры: «Бег преследованием». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)</i>	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Групповая	
Баскетбол (6 часов)				
17	ОРУ. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. «Гонка баскетбольных мячей». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять остановку прыжком в два шага, играть в подвижные игры с мячом	Групповая	
18	ОРУ Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Игра: «Обгони мяч». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять остановку прыжком в два шага, играть в подвижные игры с мячом	Индивидуальная	
19	ОРУ. Ведение мяча в движении вокруг конусов («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Гонка баскетбольных мячей».	Уметь выполнять ведение мяча в движении, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, играть в подвижные игры с мячом.	Индивидуальная	
20	ОРУ. Ведение мяча в движении вокруг конусов («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра: «День и ночь с мячами».	Уметь выполнять ведение мяча в движении, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, играть в	Индивидуальная	

		подвижные игры с мячом		
21	ОРУ. Ведение мяча в движении вокруг конусов («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Салки с мячом»	Уметь выполнять ведение мяча в движении, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, играть в подвижные игры с мячом	Индивидуальная	
22	ОРУ. Остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг конусов («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места. Игра: «Мяч по кругу».	Уметь выполнять остановки, ведение мяча в движении, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, играть в подвижные игры с мячом	Индивидуальная	
Знания о физической культуре (1 час)				
23	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Иметь представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Фронтальная	
24	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений.	Фронтальная	

2 четверть**Знания о физической культуре (1 час)**

25/1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Определяют и кратко характеризуют историю развития физической культуры и первых соревнований, особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Фронтальная	
------	---	---	-------------	--

Подвижные игры (3 часа)

26/2	ОРУ. Остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг конусов («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять остановки, ведение мяча в движении, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, играть в подвижные игры с мячом	Индивидуальная	
27/3	ОРУ. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Мяч по кругу», «Салки с мячом».	Уметь играть в подвижные игры с мячом.	Групповая	
28/4	ОРУ. Подвижные эстафеты с элементами баскетбола. <i>Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i>	Уметь играть в подвижные игры с мячом.	Групповая	

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

29/5	Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении	Индивидуальная	
------	--	---	----------------	--

		упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
30/6	Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Индивидуальная	
31/7	Гимнастический мост из положения, лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности.	Индивидуальная	
32/8	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Индивидуальная	

33/9	Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в игре.	Индивидуальная	
34/10	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения вися завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Индивидуальная	
35/11	Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения вися на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при	Индивидуальная.	

		выполнении упражнений		
36/12	<p>Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	Фронтальная	
37/13	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».</p>	<p>Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	Индивидуальная	

38/14	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Индивидуальная	
39/15	Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Фронтальная	
40/16	Лазание по канату. Комплекс упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.	Фронтальная	
41/17	Лазание по канату. Комплекс упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Индивидуальная	
42/18	Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической	Фронтальная	

		скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		
43/19	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Индивидуальная	
44/20	Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Комплексы упражнений на развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Фронтальная	
45/21	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений.	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности.	Фронтальная	
Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
46/22	Игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических	Групповая	

		действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
47/23	Игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
48/24	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Используют действия данных подвижных игр для развития <i>координационных и кондиционных способностей</i> . Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	

3 четверть

Знания о физической культуре (1 час)

№ 49/1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Понимают значение физических упражнений, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств,	Фронтальная	
-----------	--	---	-------------	--

	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия, физическую нагрузку и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
Подвижные и спортивные игры (1 час)				
50/2	Упражнения на овладение умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».	Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Групповая	

Лыжная подготовка (21 час)

51/3	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Фронтальная	
52/4	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!». <i>Физическая культура и здоровье, как фактор успешной учёбы и социализации</i>	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки.	Индивидуальная	
53/5	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Индивидуальная	
54/6	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью.	Объясняют технику выполнения поворотов на лыжах. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности..	Индивидуальная	

55/7	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Индивидуальная	
56/8	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Индивидуальная	
57/9	Подъем «полуёлочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5км скользящим шагом.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.	Индивидуальная	
58/10	Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	Объясняют технику выполнения <i>двухшажного хода без палок</i> . Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при	Индивидуальная	

		выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.		
59/11	Прохождение тренировочной дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Групповая	
60/12	Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты.	Объясняют технику выполнения <i>двухшажного хода с палками</i> . Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Индивидуальная	
61/13	Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Индивидуальная	
62/14	Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим	Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают	Фронтальная	

	шагом. Игра «Проехать через ворота».	технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.		
63/15	Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Индивидуальная	
64/16	Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Упражнения на развитие выносливости.	Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Индивидуальная	
65/17	Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость	Групповая	

		при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		
66/18	Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.	Фронтальная	
67/19	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.	Групповая	
68/20	Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км. Спуски и подъёмы.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Групповая	
69/21	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.	Групповая	
70/22	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники	Фронтальная	

		безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		
71/23	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Групповая	
Баскетбол (7 часов)				
72/24	Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Групповая	

73/25	Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
74/26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
75/27	Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
76/28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	

77/29	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
78/30	Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Фронтальная	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа				
79/31	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Получают представление о комплексе физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Фронтальная	
80/32	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Составляют и выполняют комплексы упражнений на развитие физических качеств	Индивидуальная	

4 четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

81/1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки.	Индивидуальная	
------	--	---	----------------	--

Плавание (4 часа)

82/2	Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа "кроль на груди" (в зале).	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия на суше. Соблюдают правила техники безопасности. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия на суше. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия на суше. Изучают основные стили плавания.	Индивидуальная	
83/3	Упражнения для освоения способа «кроль на спине» (в зале). <i>Организация здоровьесберегающей жизнедеятельности.</i>	Знакомятся и осваивают подводящие упражнения для освоения плавания способом «Кроль на спине».	Индивидуальная	

84/4	Прыжки в воду с тумбочки. Игры на воде(в зале)	Знакомятся с техникой выполнения прыжков с тумбочки.	Индивидуальная	
85/5	Стили плавания (теория) <i>Наблюдение за физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</i>	Наблюдать за физическим состоянием	Индивидуальная	
Подвижные и спортивные игры (5 часов)				
86/6	<i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</i> Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
87/7	Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
88/8	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Групповая	
89/9	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила	Фронтальная	

		техники безопасности во время подвижных игр		
90/10	Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?» <i>Развитие основных физических качеств</i>	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Групповая	
91/11	Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Групповая	
92/12	Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в	Фронтальная	

		технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами.		
93/13	Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (60м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей..	Фронтальная	
94/14	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Групповая	
95/15	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Фронтальная	
96/16	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	Групповая	

	силовых качеств.	выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений.		
97/17	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Фронтальная	
98/18	Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых	Индивидуальная	

		упражнений.		
99/19	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи».	Осваивают технику прыжков в длину с разбега	Индивидуальная	
100/20	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Осваивают технику метания малого мяча	Индивидуальная	
101/21	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Индивидуальная	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
102/22	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Картошка».	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Групповая	

Оценочные материалы

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.1	6.7	6.8
		д	5.3	6.9	7.0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1