

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Воецкое»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

Утверждаю.
Директор школы
_____/Коптилов В.В./
Приказ № 133 от «28» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: Физическая культура
Класс: 3
Учитель: Пономаренко Сергей Иванович
Срок реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год

Согласовано.
Заместитель директора по УВР
_____/Пономаренко И.А./
«28» августа 2023_г.

Рассмотрено
На заседании ШМО учителей – предметников
Руководитель ШМО _____/Фомичёва Т.М./
Протокол №1 от «28» августа 2023

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура»: для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014. В программу физической культуры в качестве модуля (отдельных тем) включен учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», в КТП эти темы отмечены звездочкой. В рабочую программу включен материал по использованию электронного обучения и смешанного обучения ,направленный на формирование мобильной среды в рамках реализации ФГОС общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Предметными результатами:

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- продемонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта,	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>Зклас с</i>	<i>Дата проведения</i>	
					<i>план</i>	<i>факт</i>
1	<i>Легкая атлетика 11 часов. (Первая четверть 27 часа.) Ходьба и бег. Организационно-методические указания.</i>	<i>Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».</i>	<i>Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</i>	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
2	<i>Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.</i>	<i>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи».</i>	<i>Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</i>	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
3	<i>Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.</i>	<i>Олимпийские игры: история</i>	<i>Описывать технику беговых упражнений,</i>	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		возникновения.	демонстрировать их.			
4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
6	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику,	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты	демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.			
8	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках.		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.	не нарушая правил безопасности.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
12	<i>Подвижные игры 18 часов.</i> Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова»,	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

	обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	«Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.			<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
14	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
15	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.			<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.		<i>а</i>		

		Развитие скоростно-силовых способностей.	игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			
				б		
				в		
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	а		
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.			б		
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».		в		
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	а		
21	Подвижные игры на ловкость.	ОРУ. Игра «Удочка», «Третий лишний» «Вышибала». Игры на		б		
22	Подвижные игры на ловкость.	внимание, игры с музыкальным сопровождением.		в		
23	Подвижные игры на ловкость.		Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	а		
				б		
				в		

24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	<i>а</i>		
		ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном	<i>б</i>		
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном	<i>в</i>		
				<i>а</i>		
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном	<i>б</i>		
				<i>в</i>		
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
28	Игра «Наступление». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном	<i>в</i>		
				<i>а</i>		
29	Игра «Наступление». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном	<i>б</i>		
				<i>в</i>		

			зале и на открытом воздухе.			
30	<i>Гимнастика 18 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.	<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
31	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.		<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			
32	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		<i>a</i>	
				<i>б</i>	
				<i>в</i>	
33	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		<i>a</i>	
				<i>б</i>	
				<i>в</i>	
34	Комбинация из разученных элементов.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй		<i>a</i>	
				<i>б</i>	
				<i>в</i>	
35	Строевые упражнения.	первый-второй		<i>a</i>	

	Комбинация из разученных элементов.	рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		б		
				в		
36	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и	а		
				б		
				в		
37	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги.		а		
				б		

		Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	соблюдать правила безопасности при выполнении.	в		
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.		а		
				б		
				в		
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.		а		
				б		
				в		
40	Строевые упражнения. Вис.	Построение в две	а			

	Подтягивание в висе.	шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.		б		
				в		
41	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		а		
				б		
				в		
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	а		
				б		
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».		в		
				а		
				б		
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	Развитие координационных способностей.		в		
				а		
				б		

			Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
45	Перелезание через гимнастического коня.	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
46	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
47	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.				
48	Лыжная подготовка 20 часов.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных	<i>а</i>		
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.			<i>б</i>		
49	(Третья четверть 30 часов)	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию	Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных	<i>а</i>		
	Скользящий шаг без палок.			<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		1000м со средней скоростью без учета времени.	способностей.			
50	Скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке.	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
51	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с отдельным стартом		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
			<i>в</i>			

		дистанцию 1000м (выборочно).				
52	Оценить технику передвижения на лыжах.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
53	Техника спуска в высокой стойке.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		<p>Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».</p>	<p>занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>			
54	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	На учебном круге посмотреть правильность выполнения техники попеременно	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	<i>а</i>		
		двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке.		<i>б</i>		
55	Игра «Пройди в ворота».	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».		<i>в</i>		
				<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
56	Попеременно двухшажный ход с палками.	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.			
57	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью		<i>a</i>	
				<i>б</i>	
				<i>в</i>	
58	Различные эстафеты.	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте	<i>a</i>	
				<i>б</i>	
				<i>в</i>	
59	Игра «Пройди в ворота».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время		<i>a</i>	
60	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.			<i>б</i>	
				<i>в</i>	
61	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.			<i>a</i>	6.02
				<i>б</i>	
				<i>в</i>	

		игры «Пройди в ворота».	сердечных сокращений.			
62	Повторение попеременно двухшажного хода.	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход.	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	<i>а</i>		
63	Повторение попеременно двухшажного хода.	Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием		<i>б</i>		
64	Повторение попеременно двухшажного хода.	дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.		<i>в</i>		
65	Круговая эстафета с этапом не менее100м.	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.		<i>а</i>		
66	Круговая эстафета с этапом не менее100м.	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.		<i>б</i>		
67	Круговая эстафета с этапом не менее100м.			<i>в</i>		
68	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	Провести разминку на учебном круге с палками. Провести		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
				<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
				<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		контрольный забег на дистанцию 1000м Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.				
69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ	<i>a</i>		
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Инструктаж по Т.Б. 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.		<i>б</i>		
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			<i>в</i>		
				<i>a</i>		
71	Ведение на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).		<i>б</i>		
				<i>в</i>		
72	Ведение на месте и в движении.			<i>a</i>	4.03	
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

		ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать			
73	Ведение на месте и в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой	правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	<i>а</i>		
		(левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ.	Соблюдать правила игры.	<i>б</i>		
74	Ведение на месте и в движении бегом.	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать	<i>в</i>		
			правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	<i>а</i>		
75	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.		<i>б</i>		
		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.		<i>в</i>		
76	Бросок двумя руками от груди.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
77	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в		<i>а</i>		
				<i>б</i>		

		треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		в		
78	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		а		
				б		
				в		
79	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		а		
				б		
				в		
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		а		
				б		
				в		
81	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от		а		
				б		
				в		
82	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от		а		
				б		
				в		
			Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со			

		груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.			
83	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
84	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
85	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	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	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.			<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол..			<i>а</i>		
				<i>б</i>		

		координационных способностей.	броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.			
			Применять правила ТБ	<i>в</i>		
88	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему».	во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику	<i>а</i>		
89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	Игра «Не дай мяч водящему».	броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.	<i>б</i>		
90	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.	<i>в</i>		
91	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
93	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью	Ходьба через несколько		<i>a</i>		
				<i>б</i>		

	(60м).	препятствий.		<i>в</i>		
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
97	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику,	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
98	Прыжок в длину с разбега.	Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сокращений.	<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
99	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.		<i>а</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		

100	Метание малого мяча.	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.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания. Помогать одноклассникам исправлять ошибки.	<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.		<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		
102	Метание набивного мяча вперёд-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».		<i>a</i>		
				<i>б</i>		
				<i>в</i>		