

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

«Рассмотрено»

на заседании МО начальных классов

Руководитель МО Т.А. /Душанова Т.А./
Ф.И.О.

Протокол № 1 от
«28» 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Д.К. /Кульчикова Д.К./
Ф.И.О.

«30» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ № 9»

А.К. /МКОУ Сулейманова А.К./
Ф.И.О.

Приказ № 157 от
«1» 09 2023 г.



Рабочая программа

по физической культуре 3 класса, разработанная на основе

примерной рабочей программе по УМК «ШКОЛА РОССИИ», предметная линия учебников

под редакцией В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2020 год

на 2023-2024 учебный год

Учитель - Душанова Т.А.

Рабочая программа по курсу
«Физическая культура»
Автор: В.И. Лях

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12. 2012 г. N 1067 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2021\2022 учебный год».
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2021/2022 учебный год

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» В.И.Лях, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2021.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Общая характеристика учебного предмета

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (региональный компонент); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (региональный компонент):
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (региональный компонент), характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (региональный компонент):
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» 3 класс УМК «Школа России»

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во час.	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Материальное - техническое оснащение	Домашние задания
1	<u>Знания о физической культуре</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).Легкоатлетические эстафеты.	<u>1</u> 1		Определять ситуации, требующие применения выполнения комплекса ГТО.	Скакалки, мячи, обручи	Гл. 1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
	<u>Физическое совершенствование</u>	95				
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	<u>18</u> 1		Описывать технику беговых упражнений.	Скакалки	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке

3	Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжков на скакалке.	Скакалки, фишки	Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1		Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Скакалки, фишки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета»	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер Скакалки, скамейки	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1		Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер Скакалки мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 Прыжки на скакалке
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в	1		Демонстрировать технику бега.	Барьеры,	Гл. 2,

	длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	фишки, секундомер Скакалки мячи	Стр. 92-96 Прыжки на скакалке
9	К\У - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Игра «Зайцы в огороде».	1		Осваивать технику бега различными способами, прыжков Выявлять ошибки при выполнении бега.	Скакалки, рулетка	Гл. 2, Стр. 96-98 У.Г. 2 комплекс Стр. 113 .
10	К\У - Прыжок в длину с места (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1		Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	Перекладина, рулетка,	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. (ГТО). Игра «Лисы и куры»	1		Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.	Перекладина рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Ноги на весу» Стр. 131 .

12	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.	Перекладина рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 96- 98 Беговые упражнения.
13	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО).. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1		Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.	Перекладина мячи	Гл. 2, Стр. 100- 102 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
14	К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		Демонстрировать технику подтягивания. Осваивать технику метания мяча.	Перекладина мячи	Гл. 2, Стр. 100- 102 Вис на переклад ине. .
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега индивидуально.	Барьеры, мячи, рулетка, фишки	Гл. 1, Стр. 45- 49 П.И. «Мышеловка» Стр.132 .
16	К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1		Осваивать технику метания мяча. Развивать координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 18- 19 Прыжки

						на скакалке
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		Демонстрировать технику метания мяча. Развивать технику Прыжковых упражнений.	рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег.	Мячи набивные	Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Секундомер, рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 21 Многоскоки.
20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	<u>7</u> 1		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.

21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1		Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча	Мячи	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
23	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.	Мячи	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
24	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	Мячи	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1		Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.	Мячи	Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.
26	К\У - Ведение мяча по прямой.	1		Демонстрировать навыки ведения мяча.	Мячи	Гл. 1,

	Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол			Закреплять технику передачи и бросков мяча.		Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<u>1</u> 1		Узнавать , как правильно распределять время занятий. Составлять комплексы упражнений	Мячи	Гл. 2, Стр. 92-99 Передача мяча.
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	<u>1</u> 1		Сравнивать развитие физической культуры. Объяснять природные, географические особенности, традиции и обычаи народа	Гим. маты, скамейки, лестницы	Гл. 1, Стр. 40-41 Передача мяча.
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в	10 1		Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, перекладина лестница	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .

	группировке. Игра «Смена мест»					
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1		Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	Гим. маты, перекладина лестница	Гл. 2, Стр. 109-110 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гим. маты, перекладина лестница, канат	Гл. 2, Стр. 111 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
32	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1		Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, перекладина лестница	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 118-119 Физ. мин 1 комплекс Стр.116 .

	«Альпинисты»					
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1		Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 120-121 Физ. мин 2 комплекс Стр.117 .
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1		Описать технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 122-123 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 124-125 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
37	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		Демонстрировать элементы акробатики. Осваивать технику лазания и перелезания.	Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .

38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.	Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 1, Стр. 42 Беговые упражнения.
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	10 1		Осваивать Т/ б при работе мячом.двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоσκοки.
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Кто быстрее» Стр.134 .
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и	1		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать	Мячи	Гл. 1, Стр. 30-

	передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».			технические действия из баскетбола		31 Беговые упражнения.
43	К\У - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
44	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах.	Мячи	Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.
45	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи	Гл. 1, Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
46	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи	Гл. 1, Стр. 43 П.И. «Охотник и и утки» Стр.134 .
47	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи	Гл. 1, Стр. 44 П.И.

	обруч».					«Кто быстрее» Стр.134 .
48	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	Гл. 1, Стр. 45-48 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1 1		Осваивать и излагать комплексы физических упражнений. Осваивать умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений	Мячи	Гл. 1, Стр. 13-17 Беговые упражнения.
50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	10 1		Описать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Гим. маты, лестница, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 109-110 У.Г. 1 комплекс

						Стр.112 .
52	К\У - Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1		Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 111 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1		Осваивать технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1		Демонстрировать лазанье по канату Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.	Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 118- 119 Физ. мин 1 комплекс Стр.116 .
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание -	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Описывать технику опорного прыжка через «козла»	Гим. маты, «козел», скамейки	Гл. 2, Стр. 120- 121 Физ. мин 2 комплекс

	разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»					Стр.117 .
56	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. Проявлять качество силы при выполнении гим-ких упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки	Гл. 2, Стр. 122-123 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
57.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1		Осваивать точность выполнения строевых приемов. Проявлять качество силы при выполнении гим-ких упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки	Гл. 2, Стр. 124-125 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1		Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности. Осваивать технику опорного прыжка.	Гим. маты, «козел», скамейки, обручи	Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
59.	К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в	1		Демонстрировать опорный прыжок через «козла». Описать состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.	Гим. маты, «козел», скамейки, обручи	Гл. 1, Стр. 48-49 Прыжки на

	движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»					скакалках .
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	18 1		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи	Гл. 2, Стр. 136 Многоско ки
61.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	Гл. 2, Стр.137- 139 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
62	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 140- 141 П.И. «Салки- догонялк и» Стр.131 .
63	К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Демонстрировать бросок мяча на дальность. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 142- 143 П.И. «Ноги на весу»

						Стр.131 .
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	Гл. 2, Стр. 143-145 П.И. «Мышеловка» Стр.132 .
65.	К/У - Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 146-147 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Осваивать универсальные умения работы с мячом	Мячи	Гл. 2, Стр. 148-150 П.И. «Охотник и утки» Стр.134 .
67.	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 151-153 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .

68	К\У - Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		Демонстрировать передачу мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 154-155 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
69	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 156-158 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
70.	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи, фишки	Гл. 2, Стр. 161-162 П.И. «Мышеловка» Стр.132 .
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		Описывать и осваивать технические действия из спортивных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 50-51 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .

72.	К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		Моделировать технические действия спортивных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 52-53 П.И. «Охотник и и утки» Стр.134 .
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1		Демонстрировать подачу мяча. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	Гл. 1, Стр. 54-56 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 57-58 Броски мяча.
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 58-59 Броски мяча.
76	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		Демонстрировать бросок мяча в цель. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	Гл. 1, Стр. 60-61 Ловля мяча.
77	Подача мяча одной рукой через	1		Соблюдать дисциплину и правила	Мячи	Гл. 1,

	сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».			техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		Стр. 62-63 Ловля мяча.
78	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<u>1</u> 1		Узнавать как измерить ЧСС. Характеризовать измерение ЧСС.	Мячи	Гл. 1, Стр. 63-66 Прыжки на скакалке.
79	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	<u>1</u> 1		Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения.	Мячи	Гл. 1, Стр. 66-68 Ловля мяча.
80.	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	<u>16</u> 1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.	Секундомер, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке
81	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда -	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс

	быстроногих».					Стр.112 .
82.	К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
83	Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1		Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
84.	К/У-Бег с ускорением 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 Прыжки на скакалке
86	К/У-Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты.	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 92-96 Прыжки на скакалке

87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 96-98 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
88	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета.	1		Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Скакалки, мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Скакалки, мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.
91	К\У - Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1		Демонстрировать технику прыжка в длину.	Рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 У.Г. 3

						комплекс Стр.114 .
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	мячи, рулетка	Гл. 2, Стр. 100-102 Вис на перекладине .
93	К\У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1		Описывать и осваивать технику метания мяча.	мячи, рулетка	Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		Демонстрировать технику метания мяча.	Перекладина, мячи	Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке
95	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1		Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Перекладина, мячи	Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в	<u>б</u> 1		Излагать правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи	Гл. 1, Стр. 21 Многоскоки.

	цель».					
97.	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		Осваивать и выполнять правила и условия проведения подвижных игр.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		Демонстрировать навыки ведения и передачи мяча.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Моделировать технические действия подвижных спортивных игр.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
101	К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
102	Способы физкультурной	1		Осваивать универсальные умения по	Мячи, бита	Гл. 1,

	<u>деятельности.</u> Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		самостоятельному выполнению комплексов упражнений.		Стр. 78-86 Беговые упражнения.
	ИТОГО:	102			К/У(контрольные уроки) - 29	