

«Утверждена»
распоряжением директора средней
общеобразовательной школы при
Посольстве России в Польше
А.М. Аксеновым
№ 54 от «17» сентября 2020 г

«Принята»
Педагогическим советом средней
общеобразовательной школы
при Посольстве России в Польше
Протокол №1 от 29.08.2020 г.

«Рассмотрена»
на заседании школьного
методического объединения
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

**Специализированное структурное образовательное подразделение
общеобразовательная школа при Посольстве России в Польше**

**Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год**
по физической культуре в 3 классе
(учебный предмет)

Программа рассчитана на 102 часов год
3 часов в неделю (по учебному плану 102 часов)

Составитель: Степанов В.М., учитель физической культуры
Ф.И.О. учебный предмет

г. Варшава

Физическая культура 3 класс (3 ч в неделю)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» и основной образовательной программы начального образования школы при Посольстве России в Польше.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение **физической культуры** в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика. Подвижные игры	56
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
4.	Спортивные игры	22
	Итого	102

Содержание программы

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 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 виса 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.

Подвижные игры

На материале раздела: «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные нормативы

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

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,2	6,8
		д	5,3	6,3	7,0
2	Подтягивания в висе (кол-во раз)	м	4	3	2
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	д	16	11	7
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.3	10,2
		д	9.3	9.8	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	140	125
		д	160	135	120
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	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5

8	Метание т/м (м)	м	19	17	15
		д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	26
		д	25	23	21
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2017

Календарно-тематическое планирование

№п/п	№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Виды контроля измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I четверть 24 часа								
Легкая атлетика 24 часа								
Тестирование 4 часа								
1	1	Инструктаж по ТБ. Тестирование челночный бег. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1	Комбинированный	Правила поведения в спортзале. Самоконтроль во время занятий физической культурой.	Текущий	Знать и выполнять правила поведения на уроках физкультуры	02.09
2	2	ТБ. Тестирование прыжок в длину с места. Подвижные игры «Вышибалы».	1	Комбинированный	Способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры.	04.09

3	3	Тестирование. Подтягивание на низкой перекладине. Подвижные игры «Волк во рву».	1	Комбинированный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развитие скорости реакции и координации движений.	Текущий	Знать и соблюдать правила игр, уметь распределиться на команды, распределить роли, уметь контролировать физическую нагрузку и свое самочувствие.	07.09
4	4	Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Подвижные игры «Ворона и воробьи».	1	Комбинированный	ОРУ. Строевые упражнения. Игры. развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		09.09
Ходьба и бег 8 часов								
5	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Текущий	Знать ТБ при выполнении бега. Уметь выполнять различные виды ходьбы и бега.	11.09
6	2	Основные движения в ходьбе и беге. Бег с ускорением. Бег 30 м	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 и 60 м. Игра «Пятнашки», «Чай, чай-выручай». Развитие скоростных способностей. Выполнение контрольного норматива.	Текущий	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	14.09
7	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Подвижные игры	1	Комбинированный		Текущий	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	16.09
8	4	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры	1	Комбинированный	Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды «на старт», «Внимание», «Марш», Бег на выносливость.	Текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 1 мин, чередовать ходьбу с бегом.	18.09
9	5	Равномерный бег (3 минуты). Техника высокого старта	1	Комбинированный		Текущий	Уметь демонстрировать общую выносливость	21.09

10	6	Техника челночного бега. Бег на 30 м с высокого старта.	1	Комбинированный	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Выполнение контрольного норматива.	Текущий	Уметь демонстрировать технику высокого старта	23.09
11	7	Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Бег с преодолением препятствий без учёта времени. Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	Выполнять бег с препятствиями и с изменением направления движения.	25.09
12	8	Эстафеты. Бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники эстафеты.	Текущий	Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег.	28.09

Прыжки 8 часов

13	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	Комбинированный	Техника приземления. Прыжки с продвижением в разных направлениях.	Текущий	Описывать технику прыжковых упражнений.	30.09
14	2	Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	Комбинированный	ОРУ, прыжки в разных направлениях, эстафета на прыжковых элементах. Правила передачи эстафеты.	Текущий	Осваивать технику прыжковых упражнений.	02.10
15	3	Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.	1	Комбинированный	Прыжки в поворотах на 90 и 180 градусов. Прыжки с поджатыми ногами 16-32 раза. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	05.10

16	4	Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.	1	Комбинированный	Прыжки через набивные мячи, через скамейку с отталкиванием одной ногой. Полоса препятствий. Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	07.10
17	5	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	ОЗУ со скакалками, Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Выполнение контрольного норматива.	Текущий		09.10
18	6	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух. Прыжки с продвижением по ориентирам. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий		12.10
19	7	Прыжки на препятствия. Прыжок с высоты до 30 см.	1	Комбинированный	Прыжки на препятствия с 4-5 шагов, с места. Прыжки через препятствия.	Текущий		14.10
20	8	Прыжки в высоту. Азбука безопасного падения.	1	Комбинированный	Отрабатывать отдельные элементы техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту.	Текущий		16.10
Метание 4 часа								
21	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.	1	Комбинированный	Формирование навыков метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	19.10

22	2	Метание малого мяча из положения, стоя грудью вперёд в направления метания на заданное расстояние.	1	Комбинированный	Формирование навыков метания малого мяча на заданное расстояние.	Текущий	Осваивать технику метания малого мяча.	21.10
23	3	Метание мяча на дальность правой и левой рукой от плеча.	1	Комбинированный	ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Горячий мяч», «Гонки мяча по кругу».	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	23.10
24	4	Метание мяча из-за спины через плечо с места на дальность.	1	Комбинированный	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Правильно выполнять основные движения в метании. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	02.11

II четверть 24 часа

Гимнастика 24 часа

Акробатика 10 часов

25	1	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	1	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности. Основы теоретических знаний.	Текущий	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	06.11
26	2	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Комбинированный	ОРУ в партере.	Текущий	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	09.11

27	3	Основная стойка. Группировка. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	11.11
28	4	Кувырок вперёд из положения «упор присев»	1	Комбинированный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	13.11
29	5	Кувырок назад из положения «упор присев»	1	Комбинированный	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	Текущий	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	16.11
30	6	Кувырок назад из положения «лёжа на спине»	1	Комбинированный	Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	18.11
31	7	Стойка на лопатках с опорой прямыми руками.	1	Комбинированный		Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	20.11
32	8	«Мост» из исходного положения «лёжа на спине».	1	Комбинированный	Развитие координационных способностей.	Текущий	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	23.11
33	9	Акробатические комбинации.	1	Комбинированный	Игры с элементами акробатики.	Текущий	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	25.11

34	10	Акробатические комбинации.	1	Комбини рованный	Развитие координационных способностей.	Текущий	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	27.11
Опорный прыжок 4 часа								
35	1	Обучение техники выполнения опорного прыжка.	1	Комбини рованный	Отталкивание с места, с одного шага, с разбега. Запрыгивание на колени, в упор присев, ногти врозь.	Текущий	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	30.11
36	2	Напрыгивание в упор присев на горку матов.	1	Комбини рованный	Запрыгивание на колени, в упор присев, ногти врозь. Перепрыгивание через козла.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.	02.12
37	3	Мягкий соскок в полуприсед.	1	Комбини рованный	Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Чехарда».	Текущий	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорного прыжка.	04.12
38	4	Опорный прыжок	1	комбини рованный	Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Чехарда».	Текущий	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорного прыжка.	07.12
Равновесие. Висы 4 часа								
39	1	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	Комбини рованный	Различные упражнения на равновесие с использованием широкой и узкой поверхности скамейки.	Текущий	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.	09.12

40	2	Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа.	1	Комбинированный	Упражнения на узкой поверхности скамейки. Вис стоя и лежа. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Текущий	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	11.12
41	3	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Комбинированный	Вис на прямых руках. Висы с перехватом рук. Подтягивание в висе.	Текущий	Уметь демонстрировать силовые качества.	14.12
42	4	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами. Вис на согнутых руках.	1	Комбинированный	Ходьба на равновесие. Вис на согнутых руках. Висы с поворотом на 90 градусов. Подтягивание в висе.	Текущий	Уметь выполнять различные упражнения в висе.	16.12

Лазание и перелезание 6 часов

43	1	Лазание по гимнастической стенке вверх, в стороны.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке с одновременным и попеременным перехватом рук.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	18.12
44	2	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	Комбинированный		Текущий		21.12
45	3	Лазание по наклонной скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Комбинированный		Текущий		23.12
46	4	Лазание по гимнастической стенке с закрытыми глазами.	1	Комбинированный		Текущий		25.12

47	5	Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1	Комбинированный	Развитие координационных способностей, силовых и равновесия.	Текущий	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
48	6	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	1	Комбинированный	Развитие координационных способностей, силовых и равновесия.	Текущий	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

III четверть 30 часов

Спортивные игры 22 часа

49	1	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности. Выполнять ОРУ.	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Проявлять быстроту, ловкость и внимание во время выполнения упражнений.
50	2	Ведение мяча левой и правой рукой стоя на месте	1	Комбинированный	Игры «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу». Развивать координационные способности.	Текущий	
51	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Комбинированный	Формировать умение вести мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Текущий	
52	4	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Комбинированный	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении.	Текущий	

53	5	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	1	Комбинированный	Бросать мяч двумя руками от груди.	Текущий	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячами.	
54	6	Броски в процессе подвижных игр.	1	Комбинированный	Бросать мяч в цель в щит (кольцо);	Текущий		
55	7	Ведение мяча по кругу, обводка предметов.	1	Комбинированный		Текущий		
56	8	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Комбинированный	Броски мяча в стену различными способами индивидуально и в парах.	Текущий	Уметь выполнять технические действия. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности.	
57	9	Броски мяча в кольцо двумя руками от головы.	1	Комбинированный	Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в парах, треугольниках, квадратах.	Текущий		
58	10	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	Комбинированный	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале.	Текущий		
59	11	Передача и броски мяча в парах: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча.	1	Комбинированный	Игра «Попади в кольцо».	Текущий		Описывать разучиваемые технические действия из

60	12	Передача и броски мяча в парах: снизу двумя руками, справа и слева с поворотом туловища.	1	Комбинированный	Игра «Передача мяча в колоннах».	Текущий	спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
61	13	Ведение мяча на месте, шагом, спокойным бегом, с изменением направления.	1	Комбинированный	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Игра «Попади в обруч».	Текущий		
62	14	Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола, с обводкой препятствий	1	Комбинированный	Игра «Школа мяча».	Текущий		
63	15	Ловля и передача мяча в движении.	1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления.	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение броски. Уметь выполнять технические действия. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
64	16	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге	1	Комбинированный	Бросок двумя руками от груди, из-за головы двумя руками. Игра «Мяч - ловцу».	Текущий		
65	17	Броски из-за головы двумя руками в стену на дальность отскока от стены	1	Комбинированный	Игра в мини – баскетбол.	Текущий		
66	18	Игра в облегчённый баскетбол	1	Комбинированный	Игра в мини – баскетбол.	Текущий		Уметь выполнять правильно техническое действия.

67	19	Эстафета с элементами баскетбола	1	Комбинированный		Текущий	
68	20	Обучение технике ловли и передачи мяча в пионерболе.	1	Комбинированный	Специальные передвижения без мяча; ловля мяча; броски через сетку		Уметь выполнять технические действия.
69	21	Обучение технике комбинации приёмов.	1	Комбинированный	Взаимодействия в команде, Подача мяча.		Уметь выполнять технические действия. Соблюдать правила техники безопасности.
70	22	Учебная игра по правилам пионербола.	1	Комбинированный	Тактические приемы игры		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Подвижные игры 8 часов

71	1	Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Знать способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
72	2	Игры «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
73	3	Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	1	Комбинированный	Развитие скорости реакции и координации движений.	Текущий	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

74	4	Пионербол. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку	1	Комбинированный	Подача мяча, прием мяча, правила перехода, Упражнения в парах на разном расстоянии от сетки. Игра	Текущий	Знать цель игры, содержание игры, правила	
75	5	Пионербол. Прыжки через обоюдную скакалку.	1	Комбинированный		Текущий	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
76	6	Мини футбол. Игра на развитие памяти «№ движения».	1	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Текущий	Уметь контролировать эмоции во время командных игр. Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
77	7	Эстафеты. Игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Текущий		
78	9	Игры: «Лапта», «Мяч капитану», «Меткие стрелки».	1	Комбинированный	Развитие скорости реакции и координации движений.	Текущий	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	

IV четверть 24 часов

Лёгкая атлетика 20 часов

79	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы.	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	Текущий	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	
----	---	---	---	-----------------	---	---------	---	--

80		с преодолением препятствий.		рованный	препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.		упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
81	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Комбинированный	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.	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
82	4	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	1	Комбинированный		Текущий		
83	5	Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1	Комбинированный		Текущий		
84	6	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники эстафеты.	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
85	7	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1	Комбинированный	Бег с ускорением 60 м. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
86	8	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		Комбинированный	Бег на выносливость. Бег 3 мин. без учета времени. Техника высокого старта. Команды «на старт», «Внимание», «Марш»,	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
87	9	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	Комбинированный	Техника приземления. Прыжки с продвижением в разных направлениях.	Текущий	Осваивать технику прыжковых упражнений.	

88	10	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см	1	Комбинированный	Прыжки в поворотах на 90 и 180 градусов. Прыжки с поджатыми ногами 16-32 раза.	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
89	11	Прыжки на препятствия и через препятствия.	1	Комбинированный	Прыжок с высоты. Прыжки на препятствия и через препятствия. Прыжок в длину с места, с разбега.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых	
90	12	Основные движения в метании. Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	1	Комбинированный	Формирование навыков метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м	Текущий	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
91	13	Метание набивного мяча из разных положений.	1	Комбинированный	Броски набивного мяча в цель. Броски набивного мяча на дальность. Передача мяча по кругу. Развитие силовых качеств и координации.	Текущий	Проявлять качества силы, при выполнении бросков большого мяча.	
92	14	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Комбинированный	Развитие скоростных и координационных способностей. Прием и передача эстафеты.	Текущий	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении челночного бега и эстафет.	
93	15	Бег с ускорением 20 м.	1	Комбинированный	Бег на перегонки в парах 20-30 метров.	Текущий	Уметь демонстрировать общую выносливость и скоростные качества.	

94	16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	1	Комбинированный	ОРУ с мячами в парах. Метание малого мяча на дальность различными способами. Метание в цель.	Текущий	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
95	17	Бег прыжками (многоскоки). Бег с изменением темпа и ритма шагов.	1	Комбинированный	Развитие скоростных способностей. Игра «Пятнашки», «Чай, чай-выручай».	Текущий	Усвоить технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.		
96	18	Прыжки через препятствия и на точность приземления	1	Комбинированный	Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий			
97	19	Прыжки с поворотом. Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Прыжки в поворотах на 90 и 180 градусов. Прыжки с поджатыми ногами 16-32 раза. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.		
98	20	Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Бег с преодолением препятствий без учёта времени. Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	Выполнять бег с препятствиями и с изменением направления движения.		
Подвижные игры 4 часа									
99	1	Тестирование челночный бег. Перестрелка.	1	Комбинированный	Способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.	Текущий	Знать цель игры, содержание игры, правила		
100	2	Тестирование прыжок в длину с места. Пионербол.	1	Комбинированный	Подача мяча, прием мяча, правила перехода, Упражнения в парах на разном расстоянии от сетки. Игра	Текущий	Знать и соблюдать правила игр. Уметь распределиться на команды, распределить		

101	3	Тестирование подтягивание на низкой перекладине. Мини футбол.	1	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Текущий	игровые позиции в команде. Выявлять ошибки.	
102	4	Тестирование поднимание туловища. Эстафеты.	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники эстафеты.	Текущий	Уметь контролировать физическую нагрузку и свое самочувствие.	