


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайсина М.А. Приказ № 86 от « 31 » августа 2021 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 3 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разработана на основе Комплексной программы физического воспитания В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Программа соответствует требованиям ФГОС, содержит пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, описание места учебного предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров, планируемые результаты по классам, содержание учебного предмета, формы контроля, спортивные нормативы, оценочные нормативы, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, календарно-тематическое планирование для 1-4 классов с указанием видов учебной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равнясь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов

и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Бег по пересеченной местности. Кроссы. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», спортивная игра футбол.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед верх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и в седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым

боком), с доставанием ориентиров. Расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	21
Подвижные игры и спортивные игры	42
Общее количество часов	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Дата проведения		Корректировка программы
			план	факт	
	Легкая атлетика	11 ч			
1	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	03.09		
2	Челночный бег Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	06.09		
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Контроль Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне» Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»	1	07.09		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»	1	10.09		

5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Контроль Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	13.09		
6	Совершенствование метания мяча на дальность. Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	1	14.09		
7	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	1	17.09		
8	Техника прыжка в длину с разбега Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1	22.09		
9	Прыжок в длину с разбега на результат Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1	20.09		
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	1	21.09		
11	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль Разминка, направленная на развитие гибкости, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	1	24.09		
	Кроссовая подготовка	14 ч.			

12	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки » Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	27.09		
13	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Колдунчики». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	28.09		
14	Совершенствование прыжков через скакалку Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении	1	01.10		
15	Прыжки через скакалку Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	04.10		
16	Прыжки через скакалку в движении Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (4 минут бег, 90 м ходьба).	1	05.10		
17	Равномерный бег (6 минут) Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра Вышибалы	1	08.10		
18	Бег по пересеченной местности. Эстафеты Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	11.10		

19	Бег и ходьба. Преодоление препятствий Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости	1	12.10		
20	Бег и ходьба. 1000 метров Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Колдунчики». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	15.10		
21	Бег и ходьба. Прыжки через препятствие Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	18.10		
22	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1	19.10		
23	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты	1	22.10		

	сердечных сокращений				
24	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Кросс 1 км. Контроль Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за головы, контрольная игра в футбол	1	25.10		
25	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	26.10		
	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.			
26	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1	08.11		
27	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Контроль Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антывышибалы»	1	09.11		
28	Кувырок вперед Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трёх шагов. Подвижная игра «Удочки»	1	12.11		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки»	1	15.11		

30	Кувырок назад. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Контроль Зарядка. Кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	16.11		
31	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»	1	19.11		
32	Гимнастические упражнения. Висы Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. Висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	1	22.11		
33	Лазанье по гимнастической стенке и висы Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1	23.11		
34	Прыжки в скакалку Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	1	26.11		
35	Лазание по канату в два приема Разминка со скакалками, лазание по канату в два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». подвижная игра «Будь осторожен»	1	29.11		
36	Круговая тренировка Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1	30.11		

37	Упражнения на гимнастическом бревне Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	1	03.12		
38	Совершенствование Вращение обруча Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	1	06.12		
39	Знакомство с опорным прыжком Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1	07.12		
40	Прыжки в движении Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1	10.12		
41	Прыжки в движении из различных положений Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра	1	13.12		
42	Тестирование виса на время. Контроль Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	1	14.12		
43	Тестирование наклона из положения стоя. Контроль Разминка с гимнастическими палками. Тестирование наклона из положения стоя	1	17.12		
	Подвижные игры	18 ч.			

44	Эстафеты с мячами Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами»	1	20.12		
45	Олимпийские игры. Зарождение и развитие Беседа о истории возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены и результаты . Презентация «История Олимп. игр» Подготовить сообщение об одном из спортсменов	1	21.12		
46	Броски и ловля мяча Разминка в движении, футбольные упражнения,	1	24.12		
47	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки» Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	1	27.12		
48	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны» Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	1	28.12		
49	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны» Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	1	10.01		
50	Подвижная игра «Перестрелка» Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»	1	11.01		
51	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города» Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	1	14.01		

52	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Капитаны», «Перестрелка» Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	2	17.01 18.01		
53	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм» Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»	2	21.01 24.01		
54	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи» ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.01		
55	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты» ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	28.01		
56	Эстафеты с обручами ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	31.01		
57	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств Эстафета «Веревочка под ногами» ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	01.02		
58	Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» ОРУ. Игры: «Удочка»,	1	04.02		

	«Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств				
59	Подвижные игры по желанию учеников Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников	1	07.02		
	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	24 ч.			
60	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	08.02		
61	Ведение мяча с изменением направления и скорости ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	11.02		
62	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу» ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	14.02		
63	Эстафеты. Игра «Овладей мячом» ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	15.02		
64	Ведение мяча правой и левой рукой в движении ОРУ. Ловля и передача мяча в	1	18.02		

	движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей				
65	Баскетбольные упражнения Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	21.02		
66	Спортивная игра «Баскетбол» Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	22.02		
67	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину. Контроль ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	25.02		
68	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу» ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	28.02		
69	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	01.03		
70	Ведение мяча в движении Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1	04.03		

	Эстафеты с мячом				
71	Броски мяча через волейбольную сетку Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	11.03		
72	Подвижная игра «Пионербол» Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	1	14.03		
73	История возникновения волейбола Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»	1	15.03		
74	Ведение и передачи мяча Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	2	18.03 21.03		
75	Передача волейбольного мяча Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»	2	22.03 04.04		
76	Броски мяча через волейбольную сетку Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	1	05.04		
77	Футбол История возникновения и развития Проведение разминки . Обучение ведению мяча	1	08.04		
78	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол	1	11.04		

	Разминка с мячом, упражнения в движении, передачи.				
79	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	12.04		
80	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»	1	15.04		
81	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол	1	18.04		
	Легкая атлетика	10 ч			
82	Полоса препятствий Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочки»	1	19.04		
83	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание» Разминка в движении, прохождение	1	22.04		

	усложненной полосы препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Удочки»				
84	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол»	1	25.04		
85	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и из-за головы Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»	1	26.11		
86	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	29.11		
87	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	03.05		
88	Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Гандбол»	1	06.05		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	1	10.05		

90	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	13.05		
91	Игры. Эстафеты ОРУ. Игры. Эстафеты. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей	1	16.05		
	Кроссовая подготовка	7 ч			
92	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше» Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1	17.05		
93	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	20.05		
94	Бег 1000 м. Контроль Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	23.05		
95	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь» Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	24.05		
96	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	27.05		

97	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	30.05		
98	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире» Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1	31.05		