Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2016 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2016 – 2017 учебный год

по Физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование,

3 класс

Количество часов: 99 (3а), 98 (3б, в) часов

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

Программа разработана на основе:

«Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа

физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха,

А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2016 года № \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись ФИО

\_\_\_. \_\_\_. 2016 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2016 - 2017 учебный год для 3 а,б,в классов предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2016 - 2017 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч. в неделю,

следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 102 часов в год.

В связи с тем, что в 3-а классе 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23, 24 февраля, 8 марта) программа будет выполнена в полном объеме за 99 ч. в год за счет *уменьшения часов по темам:*

*- Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч».*

*- Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».*

*- Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».*

В связи с тем, что в 3 б классе 4 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (24 февраля, 8 марта, 1 мая, 8 мая) программа будет выполнена в полном объеме за 98 ч. в год за счет *уменьшения часов по темам:*

*- Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч».*

*- Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».*

*- Бег на скорость. Игра «Эстафета зверей».*

*- Прыжки в длину. Игра «Гуси-лебеди».*

В связи с тем, что в 3 б классе 4 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (24 февраля, 1 мая, 8 мая, 9 мая) программа будет выполнена в полном объеме за 98 ч. в год за счет *уменьшения часов по темам:*

*- Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч».*

*- Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой».*

*- Бег на скорость. Игра «Эстафета зверей».*

*- Прыжки в длину. Игра «Гуси-лебеди».*

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» :**

–содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

–обучение основам базовых видов двигательных действий;

–дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

–формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

–углубленное представление об основных видах спорта;

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

–формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

–содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Задачи:**

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

**Раздел 2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

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 основного 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.

**Раздел 3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

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 баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1. Естественные основы.**

*3 класс.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2. Социально-психологические основы.**

*3 класс.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*3 класс.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**4. Подвижные игры.**

*3 класс.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*3 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**6. Легкоатлетические упражнения.**

*3 класс.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| III |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого | 102 |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока по п/п** | **Дата проведения урока** | | | | **Тема урока** | **Форма организации учебных занятий** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **3а** | **3б** | | **3в** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| 1 | 01.09 | 02.09 | | 02.09 | Ходьба и бег. Игра «Пустое место».  Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2 | 02.09 | 05.09 | | 05.09 | Ходьба и бег. Игра «Белые медведи». | закрепление знаний |
| 3 | 07.09 | 07.09 | | 06.09 | Ходьба и бег. Игра «Белые медведи». | закрепление знаний |
| 4 | 08.09 | 09.09 | | 09.09 | Ходьба и бег. Игра «Команда быстроногих». | закрепление знаний |
| 5 | 09.09 | 12.09 | | 12.09 | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон». | контрольный |
| 6 | 14.09 | 14.09 | | 13.09 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | 15.09 | 16.09 | | 16.09 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры». | закрепление знаний |
| 8 | 16.09 | 19.09 | | 19.09 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки» | контрольный |
| 9 | 21.09 | 21.09 | | 20.09 | Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 10 | 22.09 | 23.09 | | 23.09 | Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч» | закрепление знаний |
| 11 | 23.09 | 26.09 | | 26.09 | Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит» | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | | |
| 12 | 28.09 | 28.09 | | 27.09 | Равномерный бег.  Игра «Салки на марше». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Формируют умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха |
| 13 | 29.09 | 30.09 | | 30.09 | Равномерный бег.  Игра «Салки на марше» | закрепление знаний |
| 14 | 30.09 | 03.10 | | 03.10 | Равномерный бег.  Игра «Волк во рву» | закрепление знаний |
| 15 | 05.10 | 05.10 | | 04.10 | Равномерный бег.  Игра «Волк во рву» | закрепление знаний |
| 16 | 06.10 | 07.10 | | 07.10 | Равномерный бег.  Игра «Два Мороза» | закрепление знаний |
| 17 | 07.10 | 10.10 | | 10.10 | Равномерный бег.  Игра «Два Мороза» | закрепление знаний |
| 18 | 12.10 | 12.10 | | 11.10 | Равномерный бег.  Игра «Рыбаки и рыбки». | закрепление знаний |
| 19 | 13.10 | 14.10 | | 14.10 | Равномерный бег.  Игра «Рыбаки и рыбки». | закрепление знаний |
| 20 | 14.10 | 17.10 | | 17.10 | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой» | закрепление знаний |
| 21 | 19.10 | 19.10 | | 18.10 | Равномерный бег. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». | закрепление знаний |
| 22 | 20.10 | 21.10 | | 21.10 | Равномерный бег. Игры «Перебежка  с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». | закрепление знаний |
| 23 | 21.10 | 24.10 | | 24.10 | Равномерный бег. Игры «Перебежка  с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». | закрепление знаний |
| 24 | 26.10 | 26.10 | | 25.10 | Равномерный бег. Игра «Гуси-лебеди». | закрепление знаний |
| 25 | 09.11 | 07.11 | | 07.11 | Кросс *(1 км)*.  Игра «Гуси-лебеди». | контрольный |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| 26 | 10.11 | | 09.11 | 08.11 | Акробатика. Игра «Что изменилось».  Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 27 | 11.11 | | 11.11 | 11.11 | Акробатика. Игра «Что изменилось». | закрепление знаний |
| 28 | 16.11 | | 14.11 | 14.11 | Акробатика. Игра «Совушка». | закрепление знаний |
| 29 | 17.11 | | 16.11 | 15.11 | Акробатика. Игра «Совушка». | закрепление знаний |
| 30 | 18.11 | | 18.11 | 18.11 | Акробатика. Игра «Западня». | закрепление знаний |
| 31 | 23.11 | | 21.11 | 21.11 | Акробатика. Игра «Западня». | контрольный |
| 32 | 24.11 | | 23.11 | 22.11 | Висы и упоры.  Игра «Маскировка в колоннах». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Формируют умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха |
| 33 | 25.11 | | 25.11 | 25.11 | Висы и упоры.  Игра «Маскировка в колоннах». | закрепление знаний |
| 34 | 30.11 | | 28.11 | 28.11 | Висы и упоры. Игра «Космонавты». | первичное предъявление новых знаний |
| 35 | 01.12 | | 30.11 | 29.11 | Висы и упоры. Игра «Космонавты». | закрепление знаний |
| 36 | 02.12 | | 02.12 | 02.12 | Висы и упоры. Игра «Отгадай, чей голосок». | закрепление знаний |
| 37 | 07.12 | | 05.12 | 05.12 | Висы и упоры. Игра «Отгадай, чей голосок». | контрольный |
| 38 | 08.12 | | 07.12 | 06.12 | Упражнения в равновесии.  Игра «Посадка картофеля». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 39 | 09.12 | | 09.12 | 09.12 | Упражнения в равновесии. Игра «Не ошибись» | закрепление знаний |
| 40 | 14.12 | | 12.12 | 12.12 | Упражнения в равновесии.  Игра «Не ошибись» | контрольный |
| 41 | 15.12 | | 14.12 | 13.12 | Лазание и перелазание. Игра «Резиночка». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Формируют умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха |
| 42 | 16.12 | | 16.12 | 16.12 | Лазание и перелазание. Игра «Резиночка». | закрепление знаний |
| 43 | 21.12 | | 19.12 | 19.12 | Лазание и перелазание. Игра «Аисты». | контрольный |
| **Подвижные игры (18ч)** | | | | | | | |
| 44 | 22.12 | | 21.12 | 20.12 | Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Формируют умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха |
| 45 | 23.12 | | 23.12 | 23.12 | Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». | закрепление знаний |
| 46 | 28.12 | | 26.12 | 26.12 | Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | первичное предъявление новых знаний |
| 47 | 29.12 | | 28.12 | 27.12 | Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | закрепление знаний |
| 48 | 30.12 | | 30.12 | 30.12 | Подвижные игры. «Наступление», «Метко в цель». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Организовывают и проводятподвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Формируют умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха |
| 49 | 12.01 | | 13.01 | 13.01 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | первичное предъявление новых знаний |
| 50 | 13.01 | | 16.01 | 16.01 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | закрепление знаний |
| 51 | 18.01 | | 18.01 | 17.01 | Подвижные игры.  «Вызов номеров», «Защита укреплений». | первичное предъявление новых знаний |
| 52 | 19.01 | | 20.01 | 20.01 | Подвижные игры.  «Вызов номеров», «Защита укреплений». | закрепление знаний |
| 53 | 20.01 | | 23.01 | 23.01 | Подвижные игры.  «Вызов номеров», «Защита укреплений». | закрепление знаний |
| 54 | 25.01 | | 25.01 | 24.01 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Волк во рву». | первичное предъявление новых знаний |
| 55 | 26.01 | | 27.01 | 27.01 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Волк во рву». | закрепление знаний |
| 56 | 27.01 | | 30.01 | 30.01 | Подвижные игры. «Пустое место»,  «К своим флажкам». | первичное предъявление новых знаний |
| 57 | 01.02 | | 01.02 | 31.01 | Подвижные игры. «Пустое место»,  «К своим флажкам». | закрепление знаний |
| 58 | 02.02 | | 03.02 | 03.02 | Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч». | первичное предъявление новых знаний |
| 59 | 03.02 | | 06.02 | 06.02 | Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч». | закрепление знаний |
| 60 | 08.02 | | 08.02 | 07.02 | Подвижные игры. «Паровозики», «Наступление». | первичное предъявление новых знаний |
| 61 | 09.02 | | 10.02 | 10.02 | Подвижные игры. «Паровозики», «Наступление». | закрепление знаний |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | |
| 62 | 10.02 | | 13.02 | 13.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Передал - садись». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.    Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.    Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 63 | 15.02 | | 15.02 | 14.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Передал - садись». | закрепление знаний |
| 64 | 16.02 | | 17.02 | 17.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч – среднему». | закрепление знаний |
| 65 | 17.02 | | 20.02 | 20.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч – среднему» | контрольный |
| 66 | 22.02 | | 22.02 | 21.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч». | закрепление знаний |
| 67 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч». | контрольный |
| 68 | 01.03 | | 27.02 | 27.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  Игра «Гонка мячей по кругу». | закрепление знаний |
| 69 | 01.03 | 28.02 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | закрепление знаний |
| 70 | 02.03 | | 03.03 | 03.03 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | контрольный |
| 71 | 03.03 | | 06.03 | 06.03 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | закрепление знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.    Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями.    Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха  Формируют умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха |
| 72 | 09.03 | | 10.03 | 07.03 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | закрепление знаний |
| 73 | 10.03 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | закрепление знаний |
| 74 | 10.03. | | 13.03 | 13.03 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка». | закрепление знаний |
| 75 | 15.03 | | 15.03 | 14.03 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка». | контрольный |
| 76 | 16.03 | | 17.03 | 17.03 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Школа мяча». | закрепление знаний |
| 77 | 17.03 | | 20.03 | 20.03 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Школа мяча». | закрепление знаний |
| 78 | 22.03 | | 22.03 | 21.03 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч – ловцу». | закрепление знаний |
| 79 | 30.03 | | 31.03 | 31.03 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч – ловцу». | закрепление знаний |
| 80 | 31.03 | | 03.04 | 03.04 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч – ловцу». | контрольный |
| 81 | 05.04 | | 05.04 | 04.04 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Не дай мяч водящему». | закрепление знаний |
| 82 | 06.04 | | 07.04 | 07.04 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Не дай мяч водящему». | закрепление знаний |
| 83 | 07.04 | | 10.04 | 10.04 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч соседу». | закрепление знаний |
| 84 | 12.04 | | 12.04 | 11.04 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч соседу». | закрепление знаний |
| 85 | 13.04 | | 14.04 | 14.04 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| 86 | 14.04 | | 17.04 | 17.04 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 87 | 19.04 | | 19.04 | 18.04 | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». | закрепление знаний |
| 88 | 20.04 | | 21.04 | 21.04 | Равномерный бег. Игра «Волк во рву». | закрепление знаний |
| 89 | 21.04 | | 24.04 | 24.04 | Равномерный бег. Игра «Волк во рву». | закрепление знаний |
| 90 | 26.04 | | 26.04 | 25.04 | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой». | закрепление знаний |
| 91 | 27.04 | | 28.04 | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой». | закрепление знаний |
| 92 | 28.04 | | 03.05 | 28.04 | Равномерный бег. Игра «На буксире». | контрольный |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| 93 | 03.05 | | 05.05 | 02.05 | Бег на скорость. Игра «Белые медведи». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 94 | 04.05 | | 10.05 | 05.05 | Бег на скорость. Игра «Эстафета зверей». | закрепление знаний |
| 95 | 05.05 | | Бег на скорость. Игра «Эстафета зверей». | закрепление знаний |
| 96 | 10.05 | | 12.05 | 12.05 | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон». | контрольный |
| 97 | 11.05 | | 15.05 | 15.05 | Прыжки в длину. Игра «Гуси-лебеди». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 98 | 12.05 | | Прыжки в длину. Игра «Гуси-лебеди». | закрепление знаний |
| 99 | 17.05 | | 17.05 | 16.05 | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | контрольный |
| 100 | 18.05 | | 19.05 | 19.05 | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 | 19.05 | | 22.05 | 22.05 | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». | закрепление знаний |
| 102 | 24.05 | | 24.05 | 23.05 | Метание мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». | контрольный |