

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

«Рассмотрено»

на заседании МО начальных классов

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

Протокол № 1 от
«27» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Д.К. /Кульчикова Д.К./
Ф.И.О.

«30» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор школы
А.К. /Судейманова А.К./
Ф.И.О.

Приказ № 108 от
«1» 09 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре 3 класса, разработанная на основе

примерной рабочей программы по УМК «ШКОЛА РОССИИ», предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха Москва «Просвещение» 2021 год

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Сисенова Айнагуль Амангельдиевна

в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2021\2022 учебный год».

- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОИН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2021/2022 учебный год

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

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

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (*региональный компонент*);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный аспект данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Содержание курса.

п\п	Название раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол –во часов
1	Знания о физической культуре	Классный час “Правила внутреннего распорядка для обучающихся”. Уроки гигиены ГТО	1
2	Физическое совершенствование	Классный час “О здоровом образе жизни Неделя профилактики «Здоровая семья» Правила пожарной безопасности. Эвакуация из классной комнаты, коридора, санузла во время урока и перемены. (запись в журнале инструктажей) Режим дня школьника	95
	Подвижные и спортивные игры	Профилактическая неделя «Здоровье для всех», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Кросс «Золотая осень» Веселые старты. Малые олимпийские игры. Мама ,папа, я- спортивная семья	6
	Итого:		102

Календарно –тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во час.	Дата проведения	Материально -техническое оснащение	Домашние задания

1	<u>Знания о физической культуре</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).Легкоатлетические эстафеты.	<u>1</u> 1		Скакалки, мячи, обручи	Гл. 1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
	<u>Физическое совершенствование</u>	95			
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета ».	<u>18</u> 1		Скакалки	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке
3	Бег с ускорением 30 м. .(ГТО).Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		Скакалки, фишки	Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1		Скакалки, фишки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	1		Рулетка, секундомер	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»	1		Рулетка, секундомер Скакалки, скамейки	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки- догонялки» Стр.131 .
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1		Рулетка, секундомер Скакалки мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 Прыжки на скакалке

8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	1		Барьеры, фишки, секундомер Скакалки мячи	Гл. 2, Стр. 92-96 Прыжки на скакалке
9	К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1		Скакалки, рулетка	Гл. 2, Стр. 96-98 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
10	К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1		Перекладина,рулетка,	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. .(ГТО). Игра «Лисы и куры»	1		Перекладина рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
12	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		Перекладина рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.
13	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО).. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1		Перекладина мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 У.Г. 3 комплекс

					Стр.114 .
14	К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		Перекладина мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 Вис на перекладине. .
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		Барьеры, мячи, рулетка, фишки	Гл. 1, Стр. 45-49 П.И. «Мышеловка» Стр.132 .
16	К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1		рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		Мячи набивные	Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		Секундомер, рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 21 Многоскоки.

20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	7 1		Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
23	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
24	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.
26	К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .

27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<u>1</u> 1		Мячи	Гл. 2, Стр. 92-99 Передача мяча.
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	<u>1</u> 1		Гим. маты, скамейки, лестницы	Гл. 1, Стр. 40-41 Передача мяча.
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	10 1		Гим. маты, перекладина лестница	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1		Гим. маты, перекладина лестница	Гл. 2, Стр. 109-110 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		Гим. маты, перекладина лестница, канат	Гл. 2, Стр. 111 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
32	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1		Гим. маты, перекладина лестница	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс

	Игра «Альпинисты»				Стр.114 .
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 118-119 Физ. мин 1 комплекс Стр.116 .
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1		Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 120-121 Физ. мин 2 комплекс Стр.117 .
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1		Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 122-123 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 124-125 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
37	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплексСтр. 114 .

38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1		Гим. маты, лестница, скамейки	Гл. 1, Стр. 42 Беговые упражнения.
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	10 1		Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Кто быстрее» Стр.134 .
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
43	К\У - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
44	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.

	баскетбол».				
45	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
46	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 43 П.И. «Охотники и утки» Стр.134 .
47	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 44 П.И. «Кто быстрее» Стр.134 .
48	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 45-48 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	<u>1</u> 1		Мячи	Гл. 1, Стр. 13-17 Беговые упражнения.

50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	10 1		Гим. маты, лестница, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 109-110 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
52	К\У - Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1		Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 111 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1		Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1		Гим. маты, бревно, скамейки, канат	Гл. 2, Стр. 118-119 Физ. мин 1 комплекс Стр.116 .
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1		Гим. маты, «козел», скамейки	Гл. 2, Стр. 120-121 Физ. мин 2 комплекс Стр.117 .

56	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1		Гим. маты, «козел», скамейки	Гл. 2, Стр. 122-123 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
57.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1		Гим. маты, «козел», скамейки	Гл. 2, Стр. 124-125 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1		Гим. маты, «козел», скамейки, обручи	Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
59.	К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1		Гим. маты, «козел», скамейки, обручи	Гл. 1, Стр. 48-49 Прыжки на скакалках.
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	18 1		Мячи	Гл. 2, Стр. 136 Многоскоки
61.	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 2, Стр.137-139 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
62	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 140-141 П.И. «Салки-

					догонялки» Стр.131 .
63	К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 142-143 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 143-145 П.И. «Мышеловка Стр.132 .
65.	К\У - Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 146-147 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 148-150 П.И. «Охотники и утки» Стр.134 .
67.	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 151-153 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
68	К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 154-155

					П.И. «Салки- догонялки» Стр.131 .
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		Мячи	Гл. 2, Стр. 156-158 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
70.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		Мячи, фишки	Гл. 2, Стр. 161-162 П.И. «Мышеловка Стр.132 .
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 50-51 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
72.	К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 52-53 П.И. «Охотники и утки» Стр.134 .
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 54-56 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .

74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 57-58 Броски мяча.
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 58-59 Броски мяча.
76	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 60-61 Ловля мяча.
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1		Мячи	Гл. 1, Стр. 62-63 Ловля мяча.
78	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<u>1</u> 1		Мячи	Гл. 1, Стр. 63-66 Прыжки на скакалке.
79	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	<u>1</u> 1		Мячи	Гл. 1, Стр. 66-68 Ловля мяча.
80.	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	<u>16</u> 1		Секундомер, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке
81	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».	1		Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .

82.	К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».	1		Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
83	Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1		Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
84.	К/У-Бег с ускорением 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 Прыжки на скакалке
86	К/У-Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты.	1		Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 92-96 Прыжки на скакалке
87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1		Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 96-98 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
88	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета.	1		Скакалки, мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1		Скакалки, мячи,	Гл. 2, Стр. 92-95

				секундомер	П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.
91	К\У - Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1		Рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		мячи, рулетка	Гл. 2, Стр. 100-102 Вис на перекладине. .
93	К/У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1		мячи, рулетка	Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		Перекладина, мячи	Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке
95	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1		Перекладина, мячи	Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка	<u>6</u> 1		Мячи	Гл. 1, Стр. 21

	кающего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».				Многоскоки.
97.	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
101	К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1		Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 78-86 Беговые упражнения.
	ИТОГО:	102		К/У(контрольные уроки) - 29	