**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** Педагогическим советом (протокол от \_25.08.2022г.\_ № \_1\_) | **УТВЕРЖДАЮ** Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.Малахова приказ от \_25.\_08.2022 № \_170\_ |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **СОГЛАСОВАНО** методическим объединениемучителей протокол от \_25.08.2022г\_ № 1\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_О.П.Паршина\_\_ подпись руководителя МС Ф.И.О. | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова \_25\_августа 2022 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета «**Физическая культура**» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2022 – 2023 учебный год

Уровень общего образования\_**начальное общее образование, 3 класс\_\_**\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_\_**3**\_\_\_\_\_

Учитель \_**Куди Инна Анатольевна\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Программа разработана на основе \_\_ **Программы В.И.Ляха «Физическая культура » (УМК «Школа России»)\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

\_\_\_\_\_**Физическая культура. 1-4 класс, В.И.Лях, М:Просвещение, 2017год**\_\_

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2022 год**

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**в 3 классе**

**Личностные результаты**

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

 У обучающегося будут сформированы:

- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

*- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей*.

**Метапредметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

**Регулятивные УУД**

Обучающийся научится:

- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;

- сохранять учебную задачу в течение всего урока

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;*

**Познавательные УУД**

Обучающийся научится:

-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;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- 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;*

*- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности*.

**Коммуникативные УУД**

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их;

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

*- 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*

**Предметные результаты**

**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 её 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 инвентарём 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 подсчёт 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 стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Планируемые результаты**

**Учащийся 3 класса** **научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуры 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;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- 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.

***Учащийся 3 класса получит возможность научиться:***

*- охранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*- плавать, в том числе спортивными способами;*

*- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;*

*- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;*

*- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*

*- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;*

*- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

Уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Система оценки планируемых результатов, индивидуальных достижений обучающихся 3 класса по «Физической культуре»**

 При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

***Оценка «1»*** может быть приравнена к ***оценке «2»***

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности | Формы организации учебных занятий |
| **Основы знаний о физической культуре**Физическая культура.Что такое физическая культураКак возникли физические упражнения.Чему обучают на уроках физической культурыТребования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья) | *Определяют*  и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми*Выявляют* различие в основных способах передвижения человека.*Пересказывают* тексты по истории физической культуры. *Анализируют* причины возникновения физической культуры*Различают* упражнения по воздействию на различные группы мышц*Руководствуются* правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.*Дают* ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы своих сверстников.С помощью тестового задания «Проверь себя» *оце­нивают* собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью*Учатся* правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. *Анализируют* ответы своих сверстников. *Дают* оценку своему уровню личной гигиены | Урок с образовательно-познавательной направленностью, урок образовательно-предметной направленностью и урок с образовательно-тренировочной направленностью.На уроках используется:индивидуальная работа;коллективная работа,фронтальная работа;работа в парах |
| **Легкая атлетика***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | *Усваивают* основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.*Описывают* технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.*Демонстрируют* вариативное выполнение упражнений в ходьбе.*Применяют* вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.*Выбирают* индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.*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 координационных, скоростных способностей.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.*Взаимодействуют* со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.*Включают* прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.*Применяют* прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.*Закрепляют* в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.*Описывают* технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.*Демонстрируют* вариативное выполнение метатель­ных упражнений.*Составляют* комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.*Усваиваю*т правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | Урок с образовательно-познавательной направленностью, урок образовательно-предметной направленностью и урок с образовательно-тренировочной направленностью.На уроках используется:индивидуальная работа;коллективная работа,фронтальная работа;работа в парах |
| **Бодрость, грация, координация**Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.*Освоение акробатических упражнений и развитие координационныхспособностей.*Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе низ упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.**Упражнения в висе стоя* и лёжа; в висе спиной к гимнастиче­ской стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей.*Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. Стой­ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по брев­ну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кру­гом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют ком­бинации из числа разученных упражнений.Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасно­сти.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки.Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приемы.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.Составляют комбинации из числа разученных упражнений.Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приёмы.Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.Соблюдают правила безопасности | Урок с образовательно-познавательной направленностью, урок образовательно-предметной направленностью и урок с образовательно-тренировочной направленностью.На уроках используется:индивидуальная работа;коллективная работа,фронтальная работа;работа в парах |
| **Подвижные игры***Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве.**Под­вижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве.**Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».**Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых спо­собностей.**Подвижные игры «Кто* дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».*Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.*Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом).*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве.*Подвижные игры.Общеразвивающие физические упражнения. | *Руководствуются* правилами игр, соблюдают правила безопасности.*Организовывают* и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.*Описывают* технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.*Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.*Соблюдают* правила безопасности.*Используют* действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.*Применяют* правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.*Используют* подвижные игры для активного отдыха.*Применяют* правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.*Взаимодействуют* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх*Моделируют* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач*Принимают* адекватные решения в условиях игровой деятельности*Осваивают* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Урок с образовательно-познавательной направленностью, урок образовательно-предметной направленностью и урок с образовательно-тренировочной направленностью.На уроках используется:индивидуальная работа;коллективная работа,фронтальная работа;работа в парах |

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Название раздела, темы урока | Количество часов | Мониторинг, формы контроля |
| план | факт |
|  |  |  | **Легкая атлетика** |  |  |
|  |  |  | ***Ходьба и бег*** | 6 |  |
| 1 | 1.09 |  | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | 1 | Устный опрос; |
| 2 | 2.09 |  | Высокий старт.  | 1 | Текущий |
| 3 | 6.09 |  | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | 1 | Индивидуальный |
| 4 | 8.09 |  | Старты из различных исходных положений. | 1 | Индивидуальный |
| 5 | 9.09 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | 1 | Индивидуальный |
| 6 | 13.09 |  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | 1 | Устный опрос |
|  |  |  | ***Прыжки*** | ***5*** |  |
| 7 | 15.09 |  | Прыжок в длину с места. | 1 | Индивидуальный |
| 8 | 16.09 |  | Прыжок в длину с места – учет. | 1 | тест |
| 9 | 20.09 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Текущий  |
| 10 | 22.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. | 1 | тест |
| 11 | 23.09 |  | Прыжок в длину с разбега – учет. | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | ***Метание*** | ***6*** |  |
| 12 | 27.09 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | индивидуальный |
| 13 | 29.09 |  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | текущий  |
| 14 | 30.09 |  | Метание мяча с места на дальность. | 1 | индивидуальный |
| 15 | 4.10 |  | Упражнение с мячом | 1 | текущий |
| 16 | 6.10 |  | Метание мяча с разбега. | 1 | индивидуальный |
| 17 | 7.10 |  | Метание мяча с разбега – учет. | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка** | **7** |  |
| 18 | 11.10 |  | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | Индивидуальный |
| 19 | 13.10 |  | Преодоление препятствий. | 1 | фронтальный |
| 20 | 14.10 |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | 1 | индивидуальный |
| 21 | 18.10 |  | Переменный бег | 1 | тест |
| 22 | 20.10 |  | Гладкий бег. 6 – минутный бег – учет. | 1 | текущий |
| 23 | 21.10 |  | Переменный бег | 1 | индивидуальный |
| 24 | 25.10 |  | Бег 1000 метров – учет.  | 1 | фронтальный |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики** | 24 |  |
|  |  |  | ***Акробатика*** | ***8*** |  |
| 25 | 27.10 |  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Текущий |
| 26 | 8.11 |  | Акробатика – учет. Строевые упражнения. | 1 | индивидуальный |
| 27 | 10.11 |  | Строевые упражнения. Перестроение в 2-3 шеренги | 1 | текущий |
| 28 | 11.11 |  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | фронтальный |
| 29 | 15.11 |  | Акробатика. Строевые упражнения - учет. | 1 | индивидуальный |
| 30 | 17.11 |  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | текущий |
| 31 | 18.11 |  | Акробатика – учет. Строевые упражнения. | 1 | индивидуальный |
| 32 | 22.11 |  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** | ***5*** |  |
| 33 | 24.11 |  | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | 1 | индивидуальный |
| 34 | 25.11 |  | Наклон вперед из положения, сидя – учет.  | 1 | текущий |
| 35 | 29.11 |  | Упражнение в равновесии Висы.  | 1 | индивидуальный |
| 36 | 1.12 |  | Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения – учет. | 1 | индивидуальный |
| 37 | 2.12 |  | Упражнение в равновесии  | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | ***Лазание и перелезание*** | ***6*** |  |
| 38 | 6.12 |  | Лазание и перелезание.  | 1 | индивидуальный |
| 39 | 8.12 |  | Перелезание через преграду  | 1 | индивидуальный |
| 40 | 9.12 |  | Проверочная работа | 1 | итоговый контроль |
| 41 | 13.12 |  | Лазание по скамейке. | 1 | текущий |
| 42 | 15.12 |  | Сгибание рук в упоре, лежа – учет. | 1 | текущий |
| 43 | 16.12 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | ***Опорный прыжок*** | ***5*** |  |
| 44 | 20.12 |  | Опорный прыжок на горку гимнастических матов. | 1 | индивидуальный |
| 45 | 22.12 |  | Опорный прыжок в скок в упор. | 1 | тест |
| 46 | 23.12 |  | Опорный прыжок  | 1 | текущий |
| 47 | 27.12 |  | Опорный прыжок в скок в упор и соскок взмахом рук. | 1 | индивидуальный |
| 48 | 10.01 |  | Опорный прыжок  | 1 | текущий |
|  |  |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **18** |  |
| 49 | 12.01 |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки.  | 1 | текущий |
| 50 | 13.01 |  | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | индивидуальный |
| 51 | 17.01 |  | Ловля и передача мяча на месте и с шагом.  | 1 | индивидуальный |
| 52 | 19.01 |  | Ловля и передача мяча со сменой мест.  | 1 | индивидуальный |
| 53 | 20.01 |  | Ведение мяча на месте  | 1 | текущий |
| 54 | 24.01 |  | Ведение мяча с заданиями. | 1 | индивидуальный |
| 55 | 26.01 |  | Ведение мяча в движении. | 1 | индивидуальный |
| 56 | 27.01 |  | Ведение мяча – учет | 1 | индивидуальный |
| 57 | 31.01 |  | Бросок мяча на места. | 1 | индивидуальный |
| 58 | 2.02 |  | Бросок мяча с шагом. | 1 | индивидуальный |
| 59 | 3.02 |  | Бросок мяча в движении | 1 | индивидуальный |
| 60 | 7.02 |  | Бросок мяча в кольцо. Игра «Передай мяч» | 1 | индивидуальный |
| 61 | 9.02 |  | Поднимание туловища из положения, лежа – учет . | 1 | тест |
| 62 | 10.02 |  | Бросок мяча в кольцо – учет. | 1 | индивидуальный |
| 63 | 14.02 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | индивидуальный |
| 64 | 16.02 |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | текущий |
| 65 | 17.02 |  | Бросок и ловля мяча – тест. | 1 | индивидуальный |
| 66 | 21.02 |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки.  | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | **Подвижные игры** |  |  |
|  |  |  | ***Подвижные игры*** | ***6*** |  |
| 67 | 28.02 |  | Игры. «Волк во рву».«Прыжок за прыжком» | 1 | фронтальный |
| 68 | 2.03 |  | Игры. «Салки на марше». «Гуси-лебеди» | 1 | Индивидуальный |
| 69 | 3.03 |  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места – учет. | 1 | Самостоятельная работа |
| 70 | 7.03 |  | Подвижные игры.  | 1 | текущий |
| 71 | 9.03 |  | Игра- эстафета. Игра «Второй лишний» | 1 | индивидуальный |
| 72 | 10.03 |  | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | ***Подвижные игры с элементами волейбола*** | ***6*** |  |
| 73 | 14.03 |  | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | индивидуальный |
| 74 | 16.03 |  | Прыжки через скакалку – учет. | 1 | индивидуальный |
| 75 | 17.03 |  | Передача мяча  | 1 | индивидуальный |
| 76 | 28.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | текущий |
| 77 | 30.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.  | 1 | индивидуальный |
| 78 | 31.03 |  | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | текущий |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **4** |  |
| 79 | 4.04 |  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | текущий |
| 80 | 6.04 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | индивидуальный |
| 81 | 7.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | индивидуальный |
| 82 | 11.04 |  | Прыжок в высоту с разбега – учет.  | 1 | текущий |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка** | **7** |  |
| 83 | 13.04 |  | Итоговая проверочная работа | 1 | итоговый контроль |
| 84 | 14.04 |  | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | текущий |
| 85 | 18.04 |  | Преодоление препятствий. | 1 | индивидуальный |
| 86 | 20.04 |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 1 | индивидуальный |
| 87 | 21.04 |  | Переменный бег | 1 | текущий |
| 88 | 25.04 |  | Переменный бег. Игры | 1 | текущий |
| 89 | 27.04 |  | Бег 1000 метров – учет.  | 1 | текущий |
|  |  |  | **Легкая атлетика**  | **13** |  |
|  |  |  | ***Ходьба и бег*** | ***4*** |  |
| 90 | 28.04 |  | Высокий старт. Бег 30 метров – учет | 1 | текщий |
| 91 | 2.05 |  | Старты из различных исходных положений. | 1 | фронтальный |
| 92 | 4.05 |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – учет. | 1 | текущий |
| 93 | 5.05 |  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | 1 | индивидуальный |
|  |  |  | ***Метание*** | ***9*** |  |
| 94 | 11.05 |  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | индивидуальный |
| 95 | 12.05 |  | Метание мяча с места на дальность. | 1 | текущий |
| 96 | 16.05 |  | Метание мяча с разбега. | 1 | текущий |
| 97 | 18.05 |  | Метание мяча с разбега – учет. | 1 | текущий |
| 98 | 19.05 |  | Метание мяча. Игры | 1 | Текущий |
| 99 | 23.05 |  | Метание мяча | 1 | Текущий |
| 100 | 25.05 |  | Игры. Эстафеты | 1 | текущий |
| 101 | 26.05 |  | Бег, прыжки, эстафеты | 1 | Текущий |
| 102 | 30.05 |  | Подвижные игры | 1 | Текущий |
|  |  |  | **Итого** | 102 |  |