

**Ростовская область
Матвеево-Курганский район
п. Ленинский**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО _____

Рекомендовано к утверждению _____

Утверждено _____

Заместитель директора по УВР

Протокол заседания методсовета № 1

Приказом по МБОУ Ленинской сош

31.08.2022

от 31.08.2022 года

от 31.08.2022 № 160

//Ю.П.Останина/

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Директор школы /А.Н. Кошелева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

на 2022-2023 учебный год

Уровень: начальное образование, 3 класс

Количество часов: 102

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, программы по физической культуре под редакцией Р.И. Тарнопольская, : «Гармония», 2015г.

Планируемые результаты

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье - сберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- 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 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 её напряжённость 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 необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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 (секундах)	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					

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

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.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№ урока	Название раздела программы	Дата	Вид урока	Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	01.09	В.У. Ф.М.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по ТБ
2	Освоение строевых упражнений	05.09.	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Команды «на 1-2 рассчитайсь»	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
3	Оценка уровня физической подготовки	07.09.	У.У. П.М.	Основные физические качества(скорост.-силов. и силовые качества)	Удержание тела в висячем положении на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры	Фиксирование результатов	Секундомер, рулетка, перекладина, ЖУР
4	Общеразвивающие упражнения (ОУ), (выносливость)	08.09.	Ст.У. Г.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Бег 500 метров, теория: «Дневник самоконтроля». Обучение измерению пульса.	Корректир. техники бега, правильности дыхания	Секундомер, спортплощадка
5	Организация команды и приемы строевых упражнений	12.09.	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Команды «шире, реже шаг» перестроение из шеренги в круг. Упр на внимание	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
6	Оценка уровня физической подготовки	14.09.	Н.У. Г.М. С.У.	ОФК, силовые качества, силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижных игр	Фиксирование результатов	Секундомер, спортзал, ЖУР
7	ОРУ (выносливость)	15.09.	Ф.М. С.У.	ОФК (выносливость)	Бег 800 метров в равномерном темпе без учёта времени,	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал

					подвижные игры.		
8	Оценка уровня физической подготовки (скорость)	19.09.	С.У. П.М.	ОФК (выносливость)	Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения), подвижные игры	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
9	Организационные приёмы и навыки ходьбы	21.09			Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория: «органы дыхания»		
10	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	22.09.	Н.У. Г.М. С.У.	Основные физические качества	Равномерный бег на 1000 м с переходами на ходьбу, подвижные игры	Выполнение правил игр	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
11	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	26.09.	Н.У. Г.М. С.У.	Развитие координационных способностей	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, флажки, мячи
12	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	28.09.	См.У. С.У. Н.У.	Развитие ОФК (гибкость)	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры	Корректировка движения	Гимн.палки, гимн.стенка
13	Организационные приемы и навыки бега	29.09.	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
14	Основы знаний о физической деятельности	03.10	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Теория: «составление комплекса утренней гимнастики»	Фронтальный опрос	УП
15	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (скорость)	05.10.	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
16	Организационные приемы и навыки прыжков	06.10.	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков)	Корректировка движений	Спортплощадка, прыжковая яма

17	Организационные приемы и навыки прыжков	10.10.	Пс.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Прыжки с прибавками от 60 до 100 сантиметров прыжки. Прыжки в длину с места в полную силу	Корректировка техники прыжков с места	Спортплощадка, спортзал
18	Организационные приемы и навыки прыжков	12.10.	Пс.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов	Корректировка техники прыжков в высоту	Яма для прыжков в высоту
19	Организационные приемы и навыки прыжков	13.10.	Пс.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения (координация)	Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий)	Страховка в сложном месте	Спортплощадка, медболы
20	Основы знаний о физической деятельности	17.10.	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Теория: «Древнегреческие Олимпийские игры»	Фронтальный опрос	УП
21	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	19.10.	Пс.М. Н.У. С.У.	На материале футбола	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставным шагом) , остановки и повороты	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
22	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	20.10.	См.У. Н.У.	Подвижные игры на материале футбола	Подвижные игры: «Точная передача», «Не давай мяч водящему»	Корректировка движений, выполнение правил	Спорт площадка, спортзал, футбольные мячи
23	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	24.10.	Пс.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале футбола	Остановка мяча и удары на точность	Корректировка техники	Спортплощадка, спортзал, футб. мячи
24	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	26.10	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале л/атлетики	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики	Спортплощадка, футб.мячи
25	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	27.10	У.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Игры: «невод» , «третий лишний»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, спортзал, мячи.

26	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (выносливость)	07.11.	У.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут.	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Спортплощадка, спортзал, секундомер
27	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	09.11.	Пс.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале единоборств	Игры: «ловкие ребята», «перетягивание в парах», «бой петухов», «тяни круг»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, спортзал.
28	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	10.11.	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола.	Игра « мяч ловцу»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, спортзал, мячи.
29	Организационные приемы и навыки (броски)	14.11.	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди снизу, из положения стоя сидя	Корректировка техники исполнения фиксирования результатов	Спортзал, баскетбольные мячи.
30	Организационные приемы и навыки (метание)	16.11.	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Теория «Организация физического восприятия в стране». Метание м/мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте,	Корректировка техники исполнения фиксирования результатов	Спортзал, м/мячи, ЖУР
31	Основы занятий о физической деятельности	17.11.	Н.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Теория «Организация физического восприятия в стране».	Фронтальный опрос	УП
32	Организационные приемы и навыки метания	21.11.	П.М. С.У.	Двигательные умения	Метание м/мяча (150 г) на дальность из-за головы через плечо с разбега. С 3-4 шагов разбега	Корректировка техники исполнения фиксирования результатов	Спортплощадка, спортзал, ЖУР
33	Общеразвивающие упражнения (координация)	23.11.	П.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и др. предметами на сохранение	Страховка, коррекция движений	Гимнастические скамейки, мячи палки, маты

					равновесия. Эстафеты		
34	Общеразвивающие упражнения (координация)	24.11.	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Челночный бег 3x5 м.	Страховка, коррекция движений	Спортзал, секундомер, ЖУР
35	Общеразвивающие упражнения (скорость)	28.11	Пс. М. С. У.	Развитие основных физических качеств	Бег с ускорением 10-15 метров	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал
36	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	30.11	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Техника передвижений остановок, стоек, поворотов (закрепление)	Корректировка техники бега	Спортзал
37	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	01.12.	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
38	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	05.12.	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ведение мяча с изменением направления	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
39	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	07.12.	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
40	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	08.12.	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола и гандбола	Игра «выстрел в небо»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
41	Общеразвивающие упражнения (сила)	12.12.	П.М. Ст.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи, скакалка, гимн.стенка, канат
42	Общеразвивающие	14.12.	Г.М.	Развитие основных	Основные положения и	Фиксирование	Спортзал

	упражнения (сила)		Н.У.	физических качеств (силовая подготовка)	движения руками и ногами на месте и в движении. Подвижные игры	дозировки, точность исполнения	
43	Общеразвивающие упражнения (сила)	15.12.	Г.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка). ОЗ	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1кг). Теория: « Оказание первой помощи»	Фиксирование дозировки, точность исполнения	Спортзал, мячи, гантели, УП
44	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	19.12.	Г.М. Н.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи (закрепление)	Корректировка движений	Волейбольная площадка, мячи
45	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	21.12.	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Обучение, закрепление игры «мяч через сетку передача с 3-4 м	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
46	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	22.12	Г.М. Н.У. С.У.	Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. Взаимодействия	Закрепление игры «мяч с четырёх сторон»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
47	Практическое применение «Основ знаний»	26.12	Ф.М. Н.У. И.М.	Медико-биологические основ знаний	Оказание первой помощи, контроль ЧСС, ведение индивидуальной игры	Контроль над правильностью исполнения	Бинт, жгут, карточка.
48	Правила безопасного поведения и техники безопасности	28.12	Ф.М. Н.У. С.У.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма.	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики)	Фронтальный опрос	УП
49	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	09.01	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Полушпагаты на месте, «выкруты» гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке	Корректировка движений	Гимн. палки, скамейки, стенка

50	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	11.01	Г.М. Н.У. С.У. И.М	ОФК	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой	Корректировка движений	Скакалки, секундомер
51	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	12.01.	Н.У. С.У. И.М	ОФК, двигательные действия и навыки	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	Корректировка движений	Канаты, маты.
52	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	16.01	Г.М. Н.У.	Развитие основных физических качеств	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа», прыжки, сидя на месте	Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения.	Спортзал, обручи, палочки, мячи, буквы.
53	Формирование осанки	18.01.	Н.У. С.У. И.М	Двигательные умения	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	Корректировка движений	Гимнастические палки, спортзал
54	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	19.01.	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико-такт, взаимодействия	Подвижная игра « Мяч с четырех сторон»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, ганбол.мяч(полус пущен.)
55	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	23.01	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико-такт, взаимодействия	Подвижная игра « Мяч капитану»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбол.мяч(пол упуш)
56	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества)	25.01	ГМ.У . Н.У. С.У.	ОФК	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	Контроль дозировки	Спортзал, разметки.
57	Общеразвивающие упражнения (сила)	26.01	ГМ.У .	Физич. упражнения на материале гимнастики	Переноска партнёра в парах, прыжковые упражнения с	Корректировка движений,	Спортзал, набивные мячи,

			Н.У. С.У.	и акробатики	предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением	страховка	гантели
58	Двигательные действия и навыки	30.01.	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках	Корректировка движений, страховка	Спортзал, маты
59	Двигательные действия и навыки	01.02	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	Корректировка движений, страховка	Гимнастический мостик, «козел»
60	Двигательные действия и навыки	02.02.	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Изучение самостраховок на бок, спину (совершенствование)	Корректировка движений, страховка	Спортзал, маты
61	Двигательные действия и навыки	06.02.	Н.У. С.У. Г.М.	Основные прикладные действия	Подвижная игра « Борьба за предмет»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, маты, м/мячи
62	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	08.02.	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини-футбола	Совершенствование стоек, передвижений, остановок в мини- футболе	Корректировка движений	Спортзал
63	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	09.02.	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини-футбола	Удары по неподвижному мячу ,ведение мяча	Корректировка движений	Спортзал, мячи
64	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	13.02.	Н.У. С.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола, гандбола	Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу», « Борьба за мяч»	Корректировка движений	Спортзал, мячи
65	Общеразвивающие упражнения (координация,	15.02.	П.М. Н.У. С.У.	ОФК	Эстафеты с преодолением препятствий	Корректировка движений	Спортзал, набивные мячи, гимн.скамейки

	скорость)		Г.М.				
66	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества)	16.02.	П.М. С.У.	ОФК	Метание м/мяча в цель с 7 метров	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мишень
67	Общеразвивающие упражнения, (выносливость)	20.02	Ф.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 8 мин	Оценка ЧСС до бега и после	Спортзал, секундомер
68	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	22.02	Г.М. С.У.	ОФК	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка»	Корректировка движений	Спортзал, обручи, м/мяч
69	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	27.02	Н.У. С.У. П.М	Двигательные действия	Хождение по гимнастической (наклон 30 град) скамейке	Страховка	Спортзал, гимн.скамейки
70	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	01.03.	Н.У. С.У. Г.М.	Координационные способности, технико-такт. Взаимодействия	Закрепление игры : «Перестрелка»	Корректировка движений	Спортзал, волейбольные мячи
71	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	02.03.	Н.У. С.У. П.М	На материале л/атлетики	Подвижная игра «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге	Техника передачи эстафеты	Спортзал, эстафетные палочки, секундомер.
72	Общеразвивающие упражнения (координация)	06.03.	С.У. П.М	ОФК	Ходьба по гимн. Скамейке и рейке с подбрасыванием и ловлей мяча	Корректировка движений, страховка	Гимнастическая скамейка, мячи
73	Общеразвивающие упражнения (сила)	09.03.	Н.У. С.У. П.М	ОФК	Метание набивного мяча ,стоя, сверху от груди	Корректировка действий, оценка результатов	Набивные мячи, рулетка, ЖУР
74	Общеразвивающие упражнения	13.03.	П.М. С.У.	ОФК	Бег с ускорениями от 20 до 30 м	Корректировка техники бега	Спортзал, бег. дорожка.

	(скорость)						
75	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	15.03.	Н.У. Г.М	Двигательные действия	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, гимнастическая стенка
76	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	16.03	Н.У. С.У. П.М	Двигательные действия	Упражнения в висе на малой перекладине (закрепление)	Контроль над правильностью исполнения	Перекладины, маты.
77	Организационные приёмы и навыки (координация)	27.03	П.М. С.У	Двигательные действия	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, набивные мячи, гимна. палка
78	Организационные приёмы и навыки (сила)	29.03	Н.У. С.У. Ф.М.	Двигательные действия	Перетягивание каната. Подвижные игры.	Приклад. Усилий по подсчёту, команде	Спортзал, канат
79	Общеразвивающие упражнения (скорость)	30.03.	Н.У. С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Совершенствование эстафетного бега в спортзале	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки
80	Общеразвивающие упражнения (скорость)	03.04.	Н.У. С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Комбинация из различных эстафет	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки
81	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	05.04.	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе гандбола и баскетбола	Игра «Мяч с четырех сторон»	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные и гандбольные мячи
82	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	06.04.	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	Игра «Мяч через сетку» (подача с 3-4 м)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные и гандбольные мячи

83	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	10.04.	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные и гандбольные мячи
84	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	12.04.	С.У. Г.М. Ф.М.	ОФК	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры	Контроль над амплитудой движений	Гимн. скамейка, скакалка, палки
85	Общеразвивающие упражнения (скорость)	13.04.	С.У. Г.М.	ОФК	Бег на 30 м.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
86	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	17.04.	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег 400 м. Подвижные игры	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
87	Общеразвивающие упражнения (скорость)	19.04.	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег на 60 метров. Подвижные игры	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
88	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	20.04.	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Кросс по пересеченной местности до 1 км	Корректировка техники бега	Территория пришкольного участка
89	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно-силовые качества)	24.04	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры	Корректировка исполнения прыжка	Площадка, подвижные ориентиры.
90	Основы знаний о физкультурной деятельности	26.04	Н.У. С.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Закрепление темы : «Средства развития правильной осанки»	Фронтальный опрос, координационная польза средств	УП, отягощения, гимнастическая стенка
91	Организационные приёмы и навыки (координация)	27.04	Н.У. С.У. Г.М.	ОФК	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)	Корректировка действий	Спортплощадка, набивные мячи, прыгалка.
92	Физкультурная деятельность с общеразвивающей	03.05	Н.У. П.М.	На материале л/атлетики	Высокий и низкий старты со стартовым ускорением	Корректировка исполнения	Беговая дорожка, стартовые колодки

	направленностью						
93	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость, выносливость)	04.05.	С.У. Г.М.	Подвижные игры на развитие физических качеств	Игры «ловля парами»	Корректировка движений	Спортплощадка, беговая дорожка.
94	Оценка уровней физической подготовленности	10.05.	П.М. С.У. Г.М.	ОФК (сила. гибкость)	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость	Правильность исполнения	Спортзал, секундомер, ЖУР
95	Оценка уровней физической подготовленности	11.05.	П.М. С.У.	ОФК (сила. скоростно- силовые качества)	Удержания тела в виси на перекладине. Прыжки в длину с места	Правильность исполнения	Перекладина, рулетка, секундомер, ЖУР
96	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	15.05.	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Игра « Русская лапта» (упрощенный вариант)	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
97	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость) Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	17.05	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Корректировка поворота в беге	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
98	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	18.05.	Н.У. С.У. Г.М.	Координационные способности, технико- такт. Взаимодействия	Закрепление игры : «Перестрелка»	Корректировка движений	Спортзал, волейбольные мячи