

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родионово - Несветайского района
«Кутейниковская средняя общеобразовательная школа»
МБОУ «Кутейниковская СОШ»**

**Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08. 2021г.**

**«Утверждаю»
Директор МБОУ «Кутейниковская СОШ».
Приказ № 1128 от 30.08.2021г.**

**Рабочая программа
по физической культуре
начальное общее образование
3 класс**

Учитель: Батова Елена Александровна

- **Программа разработана на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура, 3 класс, УМК «Школа России» М.: Просвещение, 2020 г.**

**С. Кутейниково
2021 – 2022 г.**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 года № 273.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" в редакции Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 № 1576.
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования», одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345;
- Приказом Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345» от 18.05.2020 г. № 249;
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020г. № 254»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Кутейниковская СОШ», утвержденной приказом руководителя ОО от **28.08.2020 г № 102**. Приказ о внесении изменений в ООП - **№ 132 от 30.08.2021**.
- Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Кутейниковская СОШ», утверждённым приказом руководителя ОО от 27.08.18 г. № 122/1.
- Учебным планом МБОУ «Кутейниковская СОШ», приказ от **30.06. 2021 №106**.
- Календарным учебным графиком МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2021-2022 учебный год, приказ от **30.06.2021 г. № 105**.
- Авторской программой по предмету «Физическая культура» Лях В.И., УМК «Школа России» М.: Просвещение, 2020 г.

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся 3 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка.

Образовательная область Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При создании программы были учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа обучения физической культуре в 3 классе направлена на:

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по физической нагрузке)

Планируемые результаты освоения ООП НОО являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших ООП НОО.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 3 классе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Умение учиться — существенный фактор повышения эффективности освоения обучающимися предметных знаний, формирования умений и компетентностей, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора.

Универсальными компетенциями обучающихся в 3 классе по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 3 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 3 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения предмета физическая культура, обучающиеся по окончании 3 класса, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Будут достигнуты следующие результаты.

№	Раздел программы	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться	Формируемые УУД
1	Знания о физической культуре	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья.</p> <p>Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой, укрепления здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Различать их между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.</p>	<p><u>Личностные</u></p> <p>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Развитие учебно-познавательного интереса к занятиям, мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p>

		физическими упражнениями.		Планирование общей цели и пути её достижения.
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Измерять показатели физического развития (рост, масса), вести систематические наблюдения за динамикой развития физических качеств.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня, комплексы утренней гимнастики, и комплексы общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.</p> <p>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Распределение функций и ролей в совместной деятельности, конструктивное разрешение конфликтов.</p> <p>Осуществление взаимного контроля, оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.</p> <p><u>Познавательные</u> Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий, анализ выполненных действий;</p> <p>Активность и творческое отношение к заданиям в процессе их выполнения.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>Участие в коллективном обсуждении, взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в</p>

				командных видах спорта).
3	Физическое совершенствование	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая).</p> <p>Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>Выполнять организующие строевые команды и приёмы.</p> <p>Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).</p> <p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</p> <p>Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.</p> <p>Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	

3.Содержание учебного предмета

В рабочей программе выделены три раздела: «Знания о физической культуре», Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний в программе выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую

подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Так как у детей 3 класса наибольший интерес вызывают подвижные игры и эстафеты, то в данной программе предпочтение отдано физическим упражнениям, развивающим двигательные способности, а также подвижным играм, игровым заданиям на материале спортивных игр. Для учащихся 3 классов вариативная часть представлена в виде уроков двигательной активности в игровом блоке «Спортивные игры - баскетбол».

Программа состоит из следующих разделов.

I. Знания о физической культуре.

1. Физическая культура.
2. Физические упражнения.
3. Из истории физической культуры.

II. Способы физкультурной деятельности.

1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
2. Самостоятельные игры и развлечения.
3. Самостоятельные занятия.

III. Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность
 - Гимнастика с основами акробатики.
 - Легкая атлетика.
 - Подвижные и спортивные игры.
 - Спортивные игры – баскетбол.
 - Техничко-тактическая подготовка.
3. Общеразвивающие упражнения

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

«Показатели двигательной подготовленности» - испытания в различных упражнениях, по которым осуществляется контроль технической подготовленности учащихся.

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, прикладному. Это предполагает перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки и позволяет соблюдать индивидуальный подход в работе с каждым учащимся.

Структура курса, основные содержательные линии

№	Наименование разделов	Характеристику основных содержательных линий	Перечень зачетов
<u>1</u>	Знания о физической культуре		
	Физическая культура.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,	

		гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	
<u>2</u>	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.	
<u>3</u>	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.	Освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.	
	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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	Акробатическая связка
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине:	Висы и упоры, махи, перемахи. Простые гимнастические комбинации.	Подтягивание из вися. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
	Опорный прыжок:	Разнообразные виды прыжков. 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. Упражнение в равновесии	Упражнение в равновесии. Поднимание и опускание туловища.	
Легкая атлетика.			
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Бег 30 метров. Бег 1000 метров.	
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;	Прыжок в длину с места.	
Метание и броски	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> 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.	Поднимание и опускание туловища	
На материале легкой атлетики:	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча.	
На материале спортивных игр:	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		
Общеразвивающие упражнения:	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.		
На материале гимнастики с основами акробатики.	<i>Развитие гибкости:</i> индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и		

		<p>по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.</p>	
	На материале легкой атлетики	<p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p>	<p>Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>

Темы проектов для 3 класса

1. Физическая культура у народов Древней Руси.
2. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
3. Спортивные игры: футбол
4. Спортивные игры: волейбол
5. Спортивные игры: баскетбол

6. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
7. Закаливание организма (обливание, душ).
8. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?

4. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата проведения	
					план	факт
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях. Физическая культура и ее значение в жизни человека.	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая культура и ее значение.	Знать требования инструкций. Понимать значение физической культуры в жизни человека	01.09	
2	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Старты. Бег 30 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Линейные эстафеты. Бег 30 метров. Челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 метров.	03.09	
3	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Высокий старт. Бег 30 метров.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование техники бега. Высокий старт. Бег 30 метров. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 метров.	07.09	

4	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Высокий старт. Бег 30 м. Зачет 1. Подвижные игры.	ОФП. Комплексы ОРУ и СРУ на месте и в движении. Высокий старт. Бег 30 метров на результат. Бег, с изменением направления и преодолением препятствий, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость Старты из различных исходных положений. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, бегать с максимальной скоростью 30 метров.	08.09	
5	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты	Комплексы ОРУ и СРУ на месте и в движении. Подвижные игры на элементах легкой атлетике, беговые линейные эстафеты, челночный бег, встречные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику скоростного бега.	10.09	
6	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Освоение техники прыжков в длину.	ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разнообразные виды прыжков. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Уметь выполнять специальные, прыжковые упражнения и разнообразные прыжки.	14.09	
7	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять игровые действия	15.09	

8	Гимнастика с основами акробатики	Самоконтроль. Основные приемы. Подтягивание из виса. Зачет 2. Подвижные игры.	Самоконтроль. Приемы измерения пульса. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подтягивание из виса на результат. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 300 – 500 метров. Измерение ЧСС.	Знать и понимать значение самоконтроля. в понятие ЧСС. Уметь правильно оценивать свое самочувствие, измерять ЧСС. Уметь выполнять подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	17.09	
9	Легкая атлетика	ОФП. Освоение техники метания малого мяча.	Основные способы передвижения человека. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча в цель с места и с разбега на дальность. Переменный бег –5 минут.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха, пробегать среднюю беговую дистанцию.	21.09	
10	Легкая атлетика	ОФП. Метание малого мяча (150 гр.).	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать технику метания в целом.	22.09	
11	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Спортивные эстафеты, игровые задания.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выполнять игровые действия по правилам игры.	24.09	

12	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Развитие выносливости.	ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. ОФП. Развитие выносливости. Бег 300 - 500 метров. Спортивные эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 – 7 минут.	28.09	
13	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Темповый бег 5-7 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Темповый бег до 7 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию, демонстрировать физические кондиции.	29.09	
14	Легкая атлетика	Физические качества человека. Бег 1000 м. Зачет 3.	Физические качества человека, их классификация. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 метров на результат. Подвижные игры.	Уметь пробегать дистанцию 1000 метров. Иметь представление о физических качествах человека.	01.10	
15	Спортивные игры	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча.	Баскетбол. Основные правила игры. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Баскетбол. История игры, основные правила. Терминология игры в баскетбол. Передача мяча на месте и в движении.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать основные правила игры баскетбол.	05.10	
16	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные эстафеты на материале легкой атлетики и спортивных игр.	Уметь демонстрировать физические кондиции, Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	06.10	

17	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие физических качеств.	Уметь выполнять игровые действия по правилам.	08.10	
18	Основы знаний	Строение человека. Скелет. Основные кости скелета. ОФП. Развитие физических качеств.	Строение человека. Основные суставы, кости скелета. ОРУ для рук и плечевого пояса на месте и в ходьбе. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса. Иметь представление о строении человека.	12.10	
19	Общеразвивающие упражнения	Осанка. Профилактика нарушений. ОФП. Подвижные игры.	Понятие – осанка и причины ее нарушения. ОРУ на месте и в движении. Комплекс УГГ для профилактики нарушений осанки. Подвижные игры.	Иметь представление о причинах нарушения осанки. Уметь выполнять комплекс УГГ для профилактики нарушений осанки.	13.10	
20	Спортивные игры	ОФП. Развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой.	ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Спортивные эстафеты с прыжками. Равномерный бег до 5 - 7 минут. Шашечный турнир.	Уметь демонстрировать физические кондиции, бегать в равномерном темпе до 5 – 7 минут. Знать правила игры в шашки.	15.10	
21	Легкая атлетика	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Фазы прыжка: отталкивание и приземление. Переменный бег – 6 минут. Подвижные и спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	19.10	

22	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Зачет 4. Подвижные игры.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	20.10	
23	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Прыжки со скакалкой. Спортивные эстафеты с прыжками.	Уметь выполнять прыжки через препятствия, выполнять темповые прыжки со скакалкой.	22.10	
24	Подвижные игры	Олимпийские игры. Символика. Подвижные игры с мячом.	Идеалы и символика Олимпийских игр. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры и спортивные эстафеты, знакомые детям.	Понимать цель возрождения Олимпийских игр. Знать известных Олимпийских чемпионов. Уметь демонстрировать физические кондиции, выполнять игровые действия по правилам игры.	26.10	
25	Спортивные игры	ОФП. Развитие выносливости. Челночный бег.	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег до 5-7 минут. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Спортивные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прыжков через скакалку, преодолевать различные препятствия.	27.10	

26	Основы знаний	Гимнастика. Техника безопасности во время занятий. Виды травм и первая помощь.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Виды травм и первая помощь. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила безопасности при выполнении упражнений, основные виды травм и способы первой помощи.	29.10	
27	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	09.11	
28	Гимнастика с основами акробатики	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. ОФП. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	ОРУ комплекс со скакалкой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Темповые прыжки со скакалкой сериями. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, прыжки со скакалкой	10.11	
29		ОФП. Совершенствование техники прыжков со скакалкой	ОРУ комплекс со скакалкой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Темповые прыжки со скакалкой сериями.	Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, прыжки со скакалкой	12.11	

			Подвижные игры.			
30	Гимнастика с основами акробатики	Прыжки со скакалкой. Зачет 5. Подвижные игры.	ОРУ комплекс со скакалкой. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой, выполнять прыжки со скакалкой с максимальной скоростью, за 1 минуту.	16.11	
31	Основы знаний	Сердце и кровеносные сосуды. ОФП. Упражнение в равновесии.	Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнение на бревне (ходьба, с дополнительными заданиями). Статические и динамические элементы в равновесии. Эстафеты.	Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердечнососудистой системой. Понимать важность занятий физическими упражнениями, для укрепления сердца. Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, упражнения в равновесии.	17.11	
32	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование навыков равновесия.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнение в равновесии на бревне. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, упражнения в равновесии.	19.11	

33	Гимнастик а с основами акробатики	Упражнение в равновесии Зачет 6. Подвижные игры.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнение в равновесии на бревне. Учет техник выполнения элементов. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами, демонстрировать технику изученных элементов.	23.11	
34	Гимнастик а с основами акробатики	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексы ОРУ и СРУ на месте и в движении. Подвижные игры на элементах легкой атлетике, беговые линейные эстафеты, челночный бег, встречные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику скоростного бега.	24.11	
35- 36	Гимнастик а с основами акробатики	Акробатика. ОФП. Освоение акробатических элементов.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	26.11 30.11	
37- 38	Гимнастик а с основами акробатики	ОФП. Освоение опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Опорный прыжок: (козел в ширину, высота 90 - 100 см.) прыжок ноги врозь. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь выполнять опорные прыжки, комбинации из освоенных акробатических элементов, комплексы упражнений с предметами.	01.12 03.12	

39	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование элементов акробатики.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения, стойка на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами, акробатические элементы, демонстрировать физические кондиции.	07.12	
40	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование элементов акробатики. Акробатическая связка.	ОРУ комплекс с мячом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Акробатическая связка. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения для мышц брюшного пресса. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, акробатические элементы и соединения, демонстрировать физические кондиции.	08.12	
41	Гимнастика с основами акробатики	Акробатическая связка. Зачет 7. Полоса препятствий.	ОРУ на осанку. Комбинации из освоенных акробатических элементов (акробатическая связка) Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Уметь демонстрировать комбинации из освоенных элементов акробатики (акробатическую связку)	10.12	
42	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки через скамейку. Гимнастические эстафеты.	Уметь выполнять упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	17.12	

43	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Полоса препятствий. Игры на материале гимнастики.	ОРУ в движении. Прохождение полосы препятствий, преодолевая различные препятствия. Прыжки «змейкой» через скамейку, прыжки по «кочкам», бег по бревну. Эстафеты. Игры на материале гимнастики.	Уметь преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия, используя различные способы передвижения.	15.12	
44	Гимнастика с основами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Зачет 8. Подвижные игры.	ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количество раз. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	17.12	
45	Общеразвивающие упражнения	Режим дня и его планирование. ОФП. Развитие двигательных качеств.	Режим дня и его планирование. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	Уметь выполнять: подтягивание из вися; упражнения для мышц брюшного пресса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	21.12	

46	Спортивные игры	ОФП. Спортивные эстафеты. Урок – соревнование.	ОРУ в движении. Спортивные эстафеты на материале гимнастики легкой атлетики, подвижных и спортивных игр.	Уметь использовать разученные способы передвижений для выполнения соревновательных действий.	22.12	
47-48	Спортивные игры	Баскетбол. Освоение техники ведения. Подвижные игры с мячом.	ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления и скорости ведения. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения с мячом, демонстрировать ведение мяча одной рукой.	24.12 28.12	
49	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным и звуковым сигналам. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать правила безопасного поведения.	11.01	
50	Спортивные игры	ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр.	Уметь выполнять игровые действия, демонстрировать физические кондиции.	12.01	

51 52 53	Спортивные игры	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча. Эстафеты с мячом.	Инструктаж ТБ по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Эстафеты с мячом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	14.01 18.01 19.01	
54	Спортивные игры	Баскетбол. Передача мяча в парах.	Баскетбол. История игры. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в парах.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, осуществлять ведение мяча. Иметь представление о спортивных играх, знать различия.	21.01	
55	Спортивные игры	Баскетбол. Эстафеты с мячом. Ведение мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости без сопротивления. Эстафеты с мячом.	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча, осуществлять ведение мяча. Определять технические ошибки при ведении мяча.	25.01	

56	Спортивные игры	Личная гигиена. Совершенствование техники ведения мяча. Баскетбол.	Личная гигиена. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости без сопротивления. Ведение мяча – учет техники ведения. Эстафеты с ведением мяча.	Знать и применять в повседневной жизни приемы личной гигиены. Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, демонстрировать технику ведения.	26.01	
57 58	Спортивные игры	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления. Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать технику ведения, выполнять броски мяча с места.	28.01 01.02	
59	Подвижные игры	Урок – соревнование. Спортивные эстафеты с мячом.	Комплекс ОРУ на месте и в движении, ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления. Бросок мяча с места. Спортивные эстафеты на материале баскетбола.	Уметь демонстрировать технику ведения, выполнять броски мяча с места.	02.02	
60	Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Челночный бег 3x10 метров. Зачет 9. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 м. на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью.	04.02	
61 62	Технико-тактическая подготовка	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры и беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля	Уметь выполнять игровые действия.	08.02 09.02	

			мяча на месте – обводка стоек. Учебная игра.			
63	Подвижные игры	Подвижные игры на материале баскетбола.	ОРУ с мячом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижные игры на материале баскетбола.	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, игровые действия.	11.02	
64	Общеразвивающие упражнения	Органы пищеварения. ОФП. Поднимание и опускание туловища. Зачет 10	Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Поднимание туловища за 30 секунд (количество раз). Подвижные игры.	Знать схему работы органов пищеварения и понимать важность физических упражнений. Уметь выполнять поднимание туловища за 30 секунд (количество раз).	15.02	
65	Спортивные игры	Волейбол. Основные приемы игры.	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ и специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки игрока, перемещения, бег и выполнение заданий.	16.02	

			упражнения.			
66	Спортивные игры	Волейбол. Прием и передача мяча.	ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте. Передача мяча в стену. Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь выполнять передачи мяча на месте.	18.02	
67	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Спортивные эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по звуковым и зрительным сигналам.	22.02	
68	Подвижные игры	Урок – соревнование. Спортивные эстафеты с мячом.	Комплекс ОРУ на месте и в движении, ОРУ с мячом. Игровые задания и игры с мячом. Спортивные эстафеты на материале спортивных игр.	Уметь демонстрировать технику владения мячом.	25.02	
69	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Совершенствование навыков метания.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Комплекс ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять метание малого мяча из различных положений в цель демонстрировать	01.03	

			<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячом.</p>	<p>финальное усилие.</p>		
70	Подвижные игры	Подвижные игры. Метание малого мяча в цель.	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Комплекс ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячом.</p>	<p>Уметь выполнять метание малого мяча из различных положений в цель демонстрировать финальное усилие.</p>	02.03	
71	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>ОРУ на осанку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять специальные беговые задания, комплексы ОРУ на осанку.</p>	04.03	

72	Подвижные игры.	Закаливание организма. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Зачет 11	Закаливание организма. Укрепление здоровья средствами закаливания. Основные способы и методы закаливания. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количество раз. Метание набивного мяча из – за головы сидя. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Знать и понимать основные способы и методы закаливания. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз, упражнения для мышц брюшного пресса.	09.03	
73 74	Технико-тактическая подготовка	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте, ведение мяча с изменением скорости и направления. Действия защитников. Личная защита. (1: 1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь выполнять игровые действия в нападении, взаимодействовать с партнерами по команде. Демонстрировать технику владения мячом. Уметь применять в игре защитные действия.	11.03 15.03	
75 76	Подвижные игры	ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные виды прыжков. Переменный бег – 5 минут. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	16.03 18.03	

77	Подвижные игры	Подвижные игры. Прыжок в длину с места. Зачет 12	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат.	22.03	
78 79	Подвижные игры	Подвижные игры. Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ на осанку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять игровые задания, варианты челночного бега	23.03 25.03	
80	Основы знаний	Инструктаж по ТБ во время занятий физическими упражнениями. Дневник самонаблюдения.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Челночный бег. Эстафеты.	Знать и выполнять правила безопасности, основные принципы самоконтроля за своим физическим развитием.	05.04	
81 82	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов спортивных игр.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игровые задания с элементами освоенных игр. Спортивные эстафеты на материале освоенных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебные игры по видам спорта.	Уметь выполнять игровые задания в освоенных видах спорта.	06.04 08.04	

83	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. ОФП. Развитие физических качеств.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Спортивные эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.	12.04	
84	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 метров.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	13.04	
85 86	Легкая атлетика	Легкая атлетика Низкий старт. Бег 30 – 60 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров(2 серии). Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Челночный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	15.04 19.04	
87	Легкая атлетика	Легкая атлетика Низкий старт. Бег 30 метров. Зачет 13. Подвижные игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров – на результат. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Выполнять бег 30 метров на результат.	20.04	

88	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением различных препятствий. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	22.04	
89	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники метания.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м	Уметь выполнять метание малого мяча, демонстрировать финальное усилие.	26.04	
90	Легкая атлетика	Легкая атлетика Метание мяча на дальность (150 р.).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать технику в целом.	27.04	

91	Легкая атлетика	Легкая атлетика Метание мяча на дальность. Зачет 14. Подвижные игры.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять метание малого мяча на дальность демонстрировать технику в целом.	29.04	
92	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Переменный бег – 5 минут. Игровые задания.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	04.05	
93 94 95	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега на результат. Спортивные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	06.05 11.05 13.05	
96 97 98	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подтягивание из виса. Гладкий бег до 6 минут. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	17.05 18.05 20.05	

99 100	Спортивные игры	ОФП. Подтягивание из виса. Зачет 15. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание из виса на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, преодолевать препятствия демонстрировать физические кондиции.	24.05 25.05	
101	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные виды прыжков. Переменный бег до 5 – 7 минут. Подвижные игры на материале легкой атлетики	Уметь демонстрировать физические кондиции, технику гладкого бега по стадиону.	27.05	
102	Легкая атлетика	Бег 1000 метров. Зачет 16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	31.05	

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ 2021 г.

Лист корректировки рабочей программы

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись