

Индивидуальный предприниматель Чередниченко Н. А.

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от « 29 » 08 20 19 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.А. Чередниченко  
Приказ ОУ от « 02 » 09 20 19 г. № 30



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(предмет)

Уровень общего образования

начальное общее образование

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

3 класс

на 2019/2020 учебный год

Количество часов 100

Программа разработана на основе Программы для общеобразовательных учреждений (автор курса «Физическая культура» Лях В. И. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Школа России». М.: Просвещение, 2019 г.

Учитель: Сазонова Л. В.

г. Батайск

2019 год

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1643 от 29 декабря 2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении Федерального государственного стандарта Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения курса, которые определяет ФГОС НОО.

Программа предназначена для третьего класса общеобразовательных школ и обеспечивает соответствие общим целям обучения предмету физическая культура, предусмотренным государственным стандартом образования.

## 1.2. Структура документа

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий разделы: титульный лист, пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности, календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.

## 1.3. Цели и задачи обучения

### Цели:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

#### **1.4. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в его примерной основной образовательной программе по предмету «Физическая культура» и рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), в соответствии с календарным графиком программа будет реализована за 100 ч за счет уплотнения материала.

#### **1.5. Учебно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»**

- А. Ю. Патрикеев. Методическое пособие с поурочными разработками по физической культуре. 3 класс. - М.: ВАКО, 2017;
- В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник –М.: Просвещение, 2018г.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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, доброжелательности 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Обучающиеся научатся:**

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека;
- способы и особенности движений и передвижений;
- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;
  - составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;
  - оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;
- выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и

соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;

- организовывать места занятий физическими упражнениями.

### 3. Тематическое планирование

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Легкая атлетика (11 ч)</b></p> <p><u>Ходьба и бег</u></p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p> <p><u>Прыжки</u></p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». - Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p><u>Метание мяча</u></p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх изучаемые навыки.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p>

<p>Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	
<p><b>Кроссовая подготовка (16 ч)</b></p> <p><u>Бег по пересеченной местности</u></p> <p>Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м/, ходьба -100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м/, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м/, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости.</p>	<p><b>Изучают</b> влияние бега на здоровье.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений , бега с преодолением препятствий</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости)</p> <p><b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Гимнастика (18 ч)</b></p> <p><u>Акробатика. Строевые упражнения</u></p> <p>ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.</p>	<p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков,</p>



<p>Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках!» Ходьба по скамейке на носках.</p> <p>Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»</p> <p>Строевые упражнения. Упр. на гимнастич. скамейке</p> <p>Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга.ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами.</p> <p>Эстафеты. Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие силовых качеств ОРУ с мячами.. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы.</p>
<p><b>Подвижные игры (18 ч)</b></p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время</p>

<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол</p> <p>ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол</p> <p>ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 22 ч)</b></p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей</p> <p>ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча на месте с низким</p>	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Закрепляют в играх изучаемые навыки.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

<p>отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.</p>	
<p><b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b></p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».</p> <p>Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.</p> <p>Обобщающий урок.</p>	<p><b>Изучают</b> влияние бега на здоровье.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений , бега с преодолением препятствий</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости)</p> <p><b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Легкая атлетика (9ч)</b></p> <p><u>Ходьба и бег</u></p> <p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.</p> <p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей</p> <p>Бег на результат (30, 60 м). Развитие</p>	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением длины и частоты шагов ,бег с изменением направления ;метание мяча (150 г) на дальность с места ;метание теннисного мяча в цель расстояние 4 - 5м, 1,5х1,5; равномерный медленный бег до 5 мин; прыжки в высоту с разбега. (4 - 5 шагов); многоскоки с ноги на ногу; прыжки</p>

скоростных способностей. Игра «Смена сторон» Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	в длину с места, с разбега на гимнастические маты.
---	--

**Календарно-тематическое планирование  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Тема	Кол – во часов	Форма организации учебного занятия	Дата по плану	Дата факт
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>					
1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	УИПЗЗ	2.09	
2	Высокий старт.	1	УИПЗЗ	4.09	
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	УИПЗЗ	6.09	
4	Старты из различных исходных положений.	1	УИПЗЗ	9.09	
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	УИПЗЗ	11.09	
6	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	УИПЗЗ	13.09	
7	Прыжок в длину с места.	1	УЗЗВУ	16.09	
8	Прыжок в длину с места – тест.	1	УЗЗВУ	18.09	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	УИПЗЗ	20.09	
10	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	УИПЗЗ	23.09	
11	Метание мяча с места на дальность.	1	УИПЗЗ	25.09	
<b>Кроссовая подготовка (16 ч)</b>					
12	Бег в чередовании с ходьбой.	1	УИПЗЗ	27.09	
13	Преодоление препятствий.	1	УИПЗЗ	30.09	
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000м.	1	УИПЗЗ	2.10	
15	Переменный бег.	1	УКИЗ	4.10	
16	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	УКИЗ	7.10	
17	Переменный бег.	1	УИПЗЗ	9.10	
18	Переменный бег.	1	УКИЗ	11.10	
19	Бег по пересеченной местности	1	УКИЗ	14.10	
20	Бег по пересеченной местности	1	УИПЗЗ	16.10	
21	Бег по пересеченной местности	1	УИПЗЗ	18.10	
22	Бег по пересеченной местности	1	УКИЗ	21.10	
23	Бег по пересеченной местности	1	УОСЗ	23.10	
24	Бег по пересеченной местности	1	УПОКЗ	25.10	
25	Бег по пересеченной местности	1	УКИЗ	6.11	
26	Бег по пересеченной местности	1	УИПЗЗ	8.11	
27	Бег по пересеченной местности	1	УОСЗ	11.11	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
28	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	УИПЗЗ	13.11	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	УКИЗ	15.11	
30	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	УКИЗ	18.11	

31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	УИПЗЗ	20.11	
32	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	УОСЗ	22.11	
33	Акробатика. Строевые упражнения.	1	УИПЗЗ	25.11	
34	Равновесие. Строевые упражнения.	1	УОСЗ	27.11	
35	Упражнение в равновесии Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	УОСЗ	29.11	
36	Упражнение в равновесии . Строевые упражнения.	1	УЗЗВУ	2.12	
37	Упражнение в равновесии	1	УЗЗВУ	4.12	
38	Лазание и перелезание.	1	УЗЗВУ	6.12	
39	Лазание и перелезание.	1	УЗЗВУ	9.12	
40	Лазание по скамейке.	1	УЗЗВУ	11.12	
41	Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	УЗЗВУ	13.12	
42	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	УЗЗВУ	16.12	
43	Опорный прыжок в скок в упор.	1	УЗЗВУ	18.12	
44	Опорный прыжок в скок в упор и соскок взмахом рук.	1	УЗЗВУ	20.12	
45	Опорный прыжок в скок в упор и соскок взмахом рук – учет.	1	УЗЗВУ	23.12	
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>					
46	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	УЗЗВУ	25.12	
47	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися – тест.	1	УЗЗВУ	27.12	
48	Ловля и передача мяча на месте.	1	УЗЗВУ	30.12	
49	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	УЗЗВУ	13.01	
50	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	УЗЗВУ	15.01	
51	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	УЗЗВУ	17.01	
52	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	УОСЗ	20.01	
53	Ведение мяча в движении.	1	УОСЗ	22.01	
54	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1	УЗЗВУ	24.01	
55	Бросок мяча на места.	1	УЗЗВУ	27.01	
56	Бросок мяча с шагом.	1	УЗЗВУ	29.01	
57	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1	УЗЗВУ	31.01	
58	Бросок мяча в кольцо.	1	УЗЗВУ	3.02	
59	Бросок мяча в кольцо.	1	УЗЗВУ	5.02	
60	Бросок мяча в кольцо – учет.	1	УОСЗ	7.02	
61	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	УЗЗВУ	10.02	

62	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	УЗЗВУ	12.02	
63	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1	УЗЗВУ	14.02	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 22 ч )</b>					
64	Подвижные игры.	1	УЗЗВУ	17.02	
65	Подвижные игры.	1	УОСЗ	19.02	
66	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1	УОСЗ	21.02	
67	Подвижные игры.	1	УОСЗ	26.02	
68	Подвижные игры.	1	УЗЗВУ	28.02	
69	Подвижные игры.	1		2.03	
70	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	УОСЗ	4.03	
71	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1	УЗЗВУ	6.03	
72	Передача мяча сверху двумя руками	1	УОСЗ	11.03	
73	Передача мяча сверху двумя руками	1	УЗЗВУ	13.03	
74	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1	УЗЗВУ	16.03	
75	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	УЗЗВУ	18.03	
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	20.03	
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УОСЗ	30.03	
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	1.04	
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УИПЗЗ	3.04	
80	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	6.04	
81	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	8.04	
82	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	10.04	
83	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УИПЗЗ	13.04	
84	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	15.04	
85	Подвижные игры на основе баскетбола	1	УЗЗВУ	17.04	
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>					
86	Бег в чередовании с ходьбой.	1	УИПЗЗ	20.04	
87	Преодоление препятствий.	1	УЗЗВУ	22.04	
88	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	УОСЗ	24.04	
89	Переменный бег	1	УЗЗВУ	27.04	
90	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	УЗЗВУ	29.04	
91	Переменный бег	1	УОСЗ	6.05	
92	Переменный бег	1	УЗЗВУ	8.05	
93	Бег по пересеченной местности	1	УЗЗВУ	13.05	
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>					
94	Т/б на уроках л/а и кроссовой	1	УЗЗВУ	15.05	

	подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.				
95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	УОСЗ	18.05	
96	Прыжок в высоту с разбега.	1	УЗЗВУ	20.05	
97	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1	УЗЗВУ	22.05	
98	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	УЗЗВУ	25.05	
99	Старты из различных исходных положений.	1	УЗЗВУ	27.05	
100	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	УОСЗ	29.05	

***Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:***

УИПЗЗ – урок изучения и первичного закрепления знаний

УЗЗВУ – урок закрепления знаний и выработки умений

УКИЗ – урок комплексного использования знаний

УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

УПОКЗ – урок проверки, оценки и контроля знаний