

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
  
\_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.

Рабочая программа  
по курсу «Физическая культура»  
для 3а, б, классов начального общего образования  
на 2017-2018 учебный год  
Халевой Алены Вячеславовны,  
учителя первой квалификационной категории.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
от 28 августа 2017 г.

Руководитель кафедры  Е.В. Соловьёва

Принята  
на заседании методического совета

протокол № 4  
от 29 августа 2017 г.

Председатель МС  Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
  - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно - тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная программа по физической культуре 1-4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Основной образовательной программы начального общего образования лицея (ФГОС);
3. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
4. Учебного плана МБОУ «Лицей «Эрудит»;
5. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
6. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ "Лицей "Эрудит";

Программа ориентирована на УМК:

1. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-М.: Просвещение 2013.
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура» , 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

### 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроль за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета

В соответствии с ФБУП на учебный предмет «Физическая культура» в 3 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

### 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности

С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение

учебного времени распределены следующим образом: «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части; раздел «Плавание» убран из-за отсутствия условий для занятий.

### **1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;**

Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:

- тематический (теоретические знания по теме);
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме);
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся);
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно);
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися);
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока).

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении по времени.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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:

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

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, допускается наличие мелких ошибок, в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат, двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена две значительные ошибки и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Во 2 – 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) учитывается результат: секунды, количество, длина. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.**

Формы организации учебного процесса: программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт, урок-сказка, урок-путешествие.

Используются формы работы: индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

-лично-ориентированные технологии,

-здоровьесберегающие технологии,  
-технологии критического мышления,  
-технологии проектного обучения,  
-системно-деятельностный подход

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

Средства обучения: печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

Ведущие формы и методы, технологии обучения: обучение несет деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу учащихся в малых группах, использование межпредметных связей, развитие самостоятельности учащихся и личной ответственности за принятие решений. Применяются на уроках элементы личностно - ориентированной технологии, проблемного обучения

## **2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на уроках физической культуры; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики, занятиям лёгкой атлетики, занятиям лыжной подготовкой.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; заданий по лыжной подготовке; заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, заданий с

	лыжными палками и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, обсуждении легкоатлетических упражнений, способность участвовать в речевом общении.

**В результате освоения программного материала ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

По окончании 3 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов приведенных в разделе, что соответствует ФГОС.

Физические качества	тест	класс	возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				высокий на «5»	средний на «4»	низкий на «3»	высокий на «5»	средний на «4»	низкий на «3»
Скоростные	Бег 30м	3	9	5,1	6,7-5,7	6,8	5,3	6,9-6,0	7,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз.	3	9	5	3-4	1	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз.			-	-	-	1-6	7-11	3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	8	175	130-150	120	160	135-150	110
Выносливость	6-минутный бег, м	3	9	1200	850-1000	800	1000	700-900	600
Силовая выносливость	Поднимание за	2	8	35		19	34		16



	1 мин туловища								
Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	3	9	7,5	3-5	1	13,5	6-9	2
Координационные	Челночный бег 3*10	3	9	8,6	9,9-9,0	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8

### 3. тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе по четвертям.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		<b>В ПРОЦЕССЕ УРОКА</b>			
2	Легкоатлетические упражнения	<b>21</b>	<b>11</b>			<b>10</b>
3	Подвижные игры	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
4	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>		<b>18</b>		
5	Лыжная подготовка	<b>21</b>			<b>21</b>	
6	Подвижные игры с элементами пионербола	<b>12</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	<b>12</b>	<b>6</b>			<b>6</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

### 4. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной

подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по подвижным играм с элементами баскетбола, пионербола. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого 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.

### **Содержание тем учебного курса 3 класс.**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»:**

Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, завес двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке. Повторение материала 1-2 классов. Подтягивание в висячем (м), в висячем лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

##### **Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»:**

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета;

равномерный бег; высокий старт; бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление в прыжках); метание мяча стоя боком по направлению к метанию; метание на дальность отскока и в цель; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-2 классах; повторное пробегание отрезков 20-30 метров по 2-4 раза; челночный бег; подвижные игры и эстафеты.

### **Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»:**

Освоение умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Мини-баскетбол: передвижение правым и левым боком; ловля и передача мяча у стены; ловля и передача мяча в парах и тройках; ведение мяча шагом прямо и по кругу; бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

### **Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»:**

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх учащимися: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Мини-волейбол: передвижение в стойке волейболиста вперед; правым и левым боком; броски и ловля мяча двумя руками сверху у стены (на фаланги пальцев); передача и ловля мяча на фаланги пальцев над собой; передача и ловля двумя сверху в парах через сетку; броски прямой рукой мяча снизу в стену. Эстафеты с элементами волейбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

### **Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»:**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления»; «Стрелки»; «Кто дальше бросит»; «Ловишка», «Поймай ленту»; «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Охотники и утки», «Перестрелка», «Между двух огней».

Волейбол: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Снайпер».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **5. Поурочный календарно - тематический план (Приложение 1)**

## **6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

### **Состав УМК**

1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.

М.: Просвещение, 2011.

2. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013

3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

### **Список рекомендуемой литературы**

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.

2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.

4. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Автор В.И. Ковалько - М.: ВАКО, 2003;

5. Коротков И.М. Подвижные игры детей/ И.М. Коротков.- М.: Советская Россия, 1987.

6. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья. – М.: Дет. лит., 1998

7. Золотова М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40

8. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград.: Учитель, 2008

## Рекомендуемые интернет - ресурсы

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://www.shkola-press.ru/> - Журнал «Физическая культура в школе»
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru/> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- <http://rusolymp.ru/> - Портал Всероссийской библиотеки по физической культуре олимпиады школьников

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
2.2	Копировальный аппарат	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.3	Цифровая видеокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.4	Цифровая фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.5	Мультимедиапроектор	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		

<i>Гимнастика</i>			
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козел гимнастический	Г	
3.4	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.7	Гантели	Г	
3.8	Коврик гимнастический	К	
3.9	Маты гимнастические	Г	
3.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.11	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.12	Скакалка гимнастическая	К	
3.13	Мяч малый (мягкий)	К	
3.14	Палка гимнастическая	К	
3.15	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
3.16	Флажки разметочные на опоре	Г	
3.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.18	Рулетка измерительная (10м, 50 м)	Д	
3.19	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
3.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.21	Мячи баскетбольные	Г	
3.22	Сетка волейбольная	Д	
3.23	Мячи волейбольные	Г	
3.24	Сетка для ворот футбола	Г	
3.25	Мячи футбольные	Г	
3.26	Номера нагрудные	Г	
3.27	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
3.28	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			

4	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды
5	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

**Примечание.**

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**8. Лист внесения изменений в Рабочую программу**

УТВЕРЖАДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
\_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Лист корректировки рабочей программы**

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

**Календарно - тематический поурочный план  
3 класс 1 четверть (27часов)  
Легкая атлетика (11 часов) Основы знаний (в процессе уроков)**

№ ур ок а	Раздел/ тема урока	Количе ство часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1/1	Овладение навыками ходьбы и бега.	1	Презентация: «Правила техники безопасности на занятиях, требования к одежде». Беседа «Зарождения физической культуры, истории Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов». Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения. Ходьба с различными заданиями. Равномерный бег до 400 м. ОРУ в кругу. Бег с ускорением на 10-20 м. Прыжки в длину с места. Игра: «Круговая эстафета».	1.09.2017- 8.09.2017	
2/2	Освоение навыками ходьбы и бега.	1	Беседа: «Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности». Понятие короткая дистанция, старт, финиш. Ходьба с различными заданиями. Равномерный бег до 400 м. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Пробегать со скоростью 20-30 м. Прыжок в длину с места – тест. Игра «Пустое место», «Кошки-мышки».	1.09.2017- 8.09.2017	
3/3	Освоение навыками ходьбы и бега.	1	Понятие короткая дистанция, старт, финиш. Ходьба с различными заданиями. Равномерный бег до 400 м. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Пробегать со скоростью 20-30 м. Прыжок в длину с места – тест. Игра «Пустое место», «Кошки-мышки».	1.09.2017- 8.09.2017	
4/4	Освоение навыков прыжков в длину.	1	Изучение нового материала. Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Высокий старт из различных и. п. до 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Пустое место», «Кошки-мышки».	11.09.2017- 15.09.2017	
5/5	Освоение навыков прыжка в длину с разбега.	1	Закрепление нового материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков 10- 15 м с изменением скорости. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра: «Салки».	11.09.2017- 15.09.2017	
6/6	Освоение навыков прыжка в длину с разбега.	1	Закрепление нового материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков 10- 15 м с изменением скорости. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра: «Салки».	11.09.2017- 15.09.2017	
7/7	Овладение техникой и навыками метания мяча.	1	Повторение изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения (с ноги на ногу, на правой, левой, на двух ногах) Бег с ускорением 2 x 20- 30 м. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность. Игра «Перестрелки»	18.09.2017- 22.09.2017	
8/8	Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из	1	Закрепление изученного материала. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игра: «Попади в цель»	18.09.2017- 22.09.2017	



	положения, стоя грудью в направлении метания.				
9/9	Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Игра: «Попади в цель»	18.09.2017-22.09.2017	
10/10	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, челночный бег 3х10м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения (с ноги на ногу, на правой, левой, двух ногах, с поворотом на 90-120 гр. с точным приземлением в квадрат). Челночный бег 3х10м на результат. Игра: «Космонавты».	25.09.2017-29.09.2017	
11/11	Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	1	Изучение нового материала. ОРУ в движении. Беседа «Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека». Понятие темп, длительность бега. Кросс по пересечённой местности до 1000 м - без учета времени. Прохождение полосы препятствий.	25.09.2017-29.09.2017	

**Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
12/1	Ознакомление с правилами игры баскетбол.	1	Презентация по теме: «Школа мяча». Беседа о значении занятий спортивными играми. Основные требования к правилам поведения во время занятий. Упражнения с мячом: прокатывание, передача с руки в руку, подбрасывания, ловля. Игра «Пустое место»	25.09.2017-29.09.2017	
13/2	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями в перемещении по площадке, остановок, поворотов.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй».	2.10.2017-6.10.2017	

14/ 3	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй».	2.10.2017- 6.10.2017	
15/ 4	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Изучение нового материала. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Знакомство с навыком ловли и передачи мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не давай мяч водящему».	2.10.2017- 6.10.2017	
16/ 5	Подвижные игры с элементами умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не давай мяч водящему», «Зеркало», «Набери очки».	9.10.2017- 13.10.2017	
17/ 6	Подвижные игры с элементами умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не потеряй мяч», «Передал-присел», «Зеркало», «Набери очки».	9.10.2017- 13.10.2017	

**Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола) (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков)**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
18/ 1	Ознакомление с правилами игры волейбол. Овладение навыками передвижений по спортивной	1	Презентация по теме: «Школа мяча». Беседа о значении занятий спортивными играми. Основные требования к правилам поведения во время занятий. Ознакомление правилами игры пионербол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Упражнения с мячом: прокатывание, передача с руки в руку, подбрасывания, ловля. Игра «Пустое место».	9.10.2017- 13.10.2017	

	площадке, стойка игрока.				
19/ 2	<u>Освоение технических элементов.</u> Передача мяча двумя руками от груди и ловля его.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Перестрелка».	16.10.2017- 20.10.2017	
20/ 3	<u>Освоение технических элементов.</u> Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Перестрелка».	16.10.2017- 20.10.2017	
21/ 4	<u>Освоение технических элементов.</u> <u>Освоение технических элементов.</u> Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Перестрелка»	16.10.2017- 20.10.2017	
22/ 5	<u>Освоение технических элементов.</u> Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Игра «Перестрелка»	23.10.2017- 27.10.2017	
23/ 6	<u>Освоение технических элементов.</u> Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Игра «Перестрелка»	23.10.2017- 27.10.2017	

**Подвижные игры (4 часа) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
24/1	Названия и правила игр, инвентаря, оборудования.	1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «Пустое место», «Космонавты». Игра на внимание.	23.10.2017-27.10.2017	
25/2	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Игра на внимание.	7.11.2017-10.11.2017	
26/3	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	7.11.2017-10.11.2017	
27/4	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в рассыпную. Изучение подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание.	13.11.2017-17.11.2017	

**Календарно - тематическое поурочное планирование**

**3 класс 2 четверть (21 час).**

**Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе уроков)**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
28/1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.	1	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения (основная стойка, построения, выполнение команд). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки без предметов. Упражнения на гибкость и растяжение. Малоподвижная игра.	13.11.2017-17.11.2017	
29/	Освоение навыков	1	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (размыкание и смыкание)	13.11.2017-	

2	равновесия, строевых упражнений.		Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, по бревну ходьба на носках. Игра «Кто дальше бросит».	17.11.2017	
30/ 3	Освоение навыков равновесия, строевых упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Игра «Кто дальше бросит».	20.11.2017- 24.11.2017	
31/ 4	Освоение навыков равновесия, строевых упражнений.	1	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Игра «Кто дальше бросит».	20.11.2017- 24.11.2017	
32/ 5	Освоение висов и упоров.	1	Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в виси на гимнастической стенке: вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Игра «Кто самый сильный». Малоподвижная игра.	20.11.2017- 24.11.2017	
33/ 6	Освоение висов и упоров.	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висах и упорах на перекладине, подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Игра «Кегельбан». Малоподвижная игра.	27.11.2017- 1.12.2017	
34/ 7	Освоение висов и упоров.	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висах и упорах на перекладине, подтягивание в виси лежа. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра «Кегельбан». Малоподвижная игра.	27.11.2017- 1.12.2017	
35/ 8	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, перестроение по звеньям, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев, упоре лежа, лежа на животе. Перелезание через бревно. Преодоление полосы препятствий.	27.11.2017- 1.12.2017	
36/ 9	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, перестроение по звеньям, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев стоя на коленях, подтягиваясь руками. Перелезание через коня. Преодоление полосы препятствий.	4.12.2017- 8.12.2017	
37/ 10	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий.	4.12.2017- 8.12.2017	
38/ 11	Освоение акробатических упражнений.	1	Изучение нового материала. Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед 2-3; кувырок назад; стойка на лопатках, кувырок в сторону. Игра «Самый гибкий».	4.12.2017- 8.12.2017	

39/ 12	Освоение акробатических упражнений.	1	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Игра «Будь внимательным».	11.12.2017- 15.12.2017	
40/ 13	Освоение акробатических упражнений.	1	Изучение нового материала. Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, кувырок в сторону. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Самый гибкий».	11.12.2017- 15.12.2017	
41/ 14	Освоение навыков в опорных прыжках.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Опорный прыжок на козла: вскок в упор стоя на колени и соскок взмахом рук.. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Попади в цель»	11.12.2017- 15.12.2017	
42/ 15	Освоение навыков в опорных прыжках	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Опорный прыжок на козла: вскок в упор стоя на колени и соскок взмахом рук.. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Попади в цель»	18.12.2017- 22.12.2017	
43/ 16	Освоение навыков в опорных прыжках	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Опорный прыжок на козла: вскок в упор стоя на колени и соскок взмахом рук. Упражнения в висячей стойке. Игра «Попади в цель».	18.12.2017- 22.12.2017	
44/ 17	Освоение танцевальных упражнений.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ под музыкальное сопровождение. 1и2 позиции ног. Шаги галопа и польки в парах. Игра «Сумей выполнить».	18.12.2017- 22.12.2017	
45/ 18	Освоение танцевальных упражнений.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ под музыкальное сопровождение. Элементы народных танцев. Игра «Сумей выполнить».	25.12.2017- 12.01.2018	

**Подвижные игры (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ ур ок а	Раздел/ тема урока	Колич ество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
46/ 1	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами	1	Правила техники безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ враспынную. Закрепление правил подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко	25.12.2017- 12.01.2018	

	умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча.		в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание.		
47/ 2	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка».	25.12.2017- 12.01.2018	
48/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка».	25.12.2017- 12.01.2018	

**Календарно - тематическое поурочное планирование  
3 класс 3 четверть (30 часов).  
Лыжная подготовка (21 час) Основы знаний (в процессе уроков)**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
49/ 1	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах.	1	Презентация по теме: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Беседа о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок. Игра «Будь внимательным»	15.01.2018- 19.01.2018	
50/ 2	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Проверка домашнего задания: комплекс упражнений «Разминка лыжника». Выдача инвентаря. Крепление и переноска лыж. Передвижение в колонне по одному с лыжами к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж и перестроения на лыжах. Ознакомление с навыком передвижения на лыжах в колонне ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Игра «Длиннее шаг»	15.01.2018- 19.01.2018	
51/ 3	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Выполнение подготовительных упражнений. Игра «Лыжная дорожка».	15.01.2018- 19.01.2018	

52/ 4	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Выполнение подготовительных упражнений. Игра «Лыжная дорожка».	22.01.2018- 26.01.2018	
53/ 5	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение».	22.01.2018- 26.01.2018	
54/ 6	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение».	22.01.2018- 26.01.2018	
55/ 7	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить».	29.01.2018- 2.02.2018	
56/ 8	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Игра «Лыжная дорожка».	29.01.2018- 2.02.2018	
57/ 9	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 600 м. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Освоение скользящего шага в попеременном двухшажном ходе. Игра «Запрещенное движение».	29.01.2018- 2.02.2018	
58/ 10	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Освоение выноса лыжных палок, постановка, отталкивание. Игра «Сумей выполнить»	5.02.2018- 9.02.2018	
59/ 11	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Попеременный двухшажный ход с палками. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Сумей выполнить».	5.02.2018- 9.02.2018	
60/ 12	<u>Технические действия на лыжах:</u> подъём «лесенкой» и «елочкой». Спуски	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 800м. Освоение технических действий на лыжах: подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Игра «Пройди ворота».	5.02.2018- 9.02.2018	



	в высокой и низкой стойке.				
<b>61/13</b>	<i>Технические действия на лыжах:</i> подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуски в различных стойках Подвижная игра «Быстрый лыжник».	12.02.2018-16.02.2018	
<b>62/14</b>	<i>Технические действия на лыжах:</i> подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 1000м. Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Игра «Не сбей палку».	12.02.2018-16.02.2018	
<b>63/15</b>	<i>Технические действия на лыжах:</i> подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в различных стойках Игра «Быстрый лыжник».	12.02.2018-16.02.2018	
<b>64/16</b>	<i>Технические действия на лыжах:</i> торможение плугом и упором.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение технических действий на лыжах: торможение плугом и упором. Игра «Сумей выполнить».	19.02.2018-23.02.2018	
<b>65/17</b>	<i>Технические действия на лыжах:</i> торможение плугом и упором.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение технических действий на лыжах: торможение плугом и упором. Игра «Сумей выполнить».	19.02.2018-23.02.2018	
<b>66/18</b>	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине».	19.02.2018-23.02.2018	
<b>67/19</b>	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине».	26.02.2018-2.03.2018	
<b>68/20</b>	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине».	26.02.2018-2.03.2018	
<b>69/21</b>	Передвижение на лыжах. Спуски,	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных	26.02.2018-2.03.2018	

	подъёмы		способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине».		
--	---------	--	--	--	--

**Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола) (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков)**

№ ур ока	Раздел/ тема урока	Колич ество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
70/ 1	<u>Освоение технических элементов.</u> Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку.	1	Правила техники безопасности. Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	5.03.2018- 9.03.2018	
71/ 2	<u>Освоение технических элементов.</u> Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача)	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача). Игра «Сумей перекинуть».	5.03.2018- 9.03.2018	
72/ 3	<u>Освоение технических элементов.</u> Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах. Игра «Выполни точно».	5.03.2018- 9.03.2018	
73/ 4	<u>Освоение технических элементов.</u> Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) через сетку.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах через сетку. Игра «Выполни точно»	12.03.2018- 16.03.2018	
74/ 5	<u>Освоение технических элементов.</u> Розыгрыш мяча на	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах через сетку. Розыгрыш мяча на три паса. Игра	12.03.2018- 16.03.2018	

	три паса.		«Пионербол».		
75/ 6	<u>Освоение технических элементов.</u> Розыгрыш мяча на три паса.	1	Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах через сетку. Розыгрыш мяча на три паса. Игра «Пионербол».	12.03.2018- 16.03.2018	

**Подвижные игры (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ ур ок а	Раздел/ тема урока	Колич ество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
76/ 1	Названия и правила игр, инвентаря, оборудования.	1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «Пустое место», «Космонавты». Игра на внимание.	19.03.2018- 23.03.2018	
77/ 2 1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Игра на внимание.	19.03.2018- 23.03.2018	
78/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	19.03.2018- 23.03.2018	

**Календарно - тематическое поурочное планирование  
3 класс 4 четверть (24 часа).**

**Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ ур ок а	Раздел/ тема урока	Колич ество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
79/ 1	Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1	Правила техники безопасности Изучение нового материала. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Игровые упражнения с мячом на месте. Ведения мяча правой, левой рукой - индивидуально. Игра: «Охотники и утки», «Мяч ловцу».	2.04.2018- 6.04.2018	

80/ 2	Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте; б) в ходьбе. Ведение правой, левой рукой в ходьбе. Игра: «Гонка мячей по кругу».	2.04.2018- 6.04.2018	
81/ 3	Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Игры с ведением мяча.	2.04.2018- 6.04.2018	
82/ 4	Овладение техникой бросков мяча.	1	Изучение нового материала. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Броски мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	9.04.2018- 13.04.2018	
83/ 5	Овладение техникой бросков мяча.	1	Правила техники безопасности по подвижным играм. Комплекс ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Закрепление основных навыков в перемещении, остановках, поворотах. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч».	9.04.2018- 13.04.2018	
84/ 6	Овладение техникой ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча в парах, броска и ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Эстафета с мячом.	9.04.2018- 13.04.2018	

**Подвижные игры (8 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
85/ 1	Названия и правила игр, инвентаря, оборудования.	1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «Пустое место», Прыжки по полосам».	16.04.2018- 20.04.2018	
86/ 2	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Белые медведи», «Волк во рву».	16.04.2018- 20.04.2018	
87/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Космонавты», «Удочка».	16.04.2018- 20.04.2018	
88/ 4	Игровые упражнения и	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Пустое место», Прыжки по полосам».	23.04.2018- 27.04.2018	

	подвижные игры с бегом, прыжками.				
89/5	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Космонавты», «Удочка». Игра на внимание.	23.04.2018-27.04.2018	
90/6	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	23.04.2018-27.04.2018	
91/7	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	30.04.2018-4.05.2018	
92/8	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	30.04.2018-4.05.2018	

#### Легкая атлетика (10 часов) Основы знаний (в процессе уроков)

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
93/1	Освоение навыков ходьбы и бега.	1	Правила техники безопасности на занятиях, требования к одежде. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10-15 м. Игра «Кошки, мышки».	30.04.2018-4.05.2018	
94/2	Освоение навыков ходьбы и бега.	1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10-15 м. Игра «Кошки, мышки».	7.05.2018-11.05.2018	
95/3	Освоение навыков прыжков.	1	Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Игра «Кто дальше» (прыжок в длину с места). Бег с ускорением на 10-15 м. Игра «Принеси кубик».	7.05.2018-11.05.2018	

<b>96/4</b>	Освоение навыков прыжка в длину с разбега.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в две шеренги. Бег на скорость 10-15 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше», «Горячая картошка».	7.05.2018-11.05.2018	
<b>97/5</b>	Освоение навыков прыжка в длину с разбега.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в две шеренги. Бег на скорость 10-15 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше», «Горячая картошка».	14.05.2018-18.05.2018	
<b>98/6</b>	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. ОРУ в две шеренги. Игра «Натяни лук». Бег на скорость 10-15 м. Игра «Сумей выполнить».	14.05.2018-18.05.2018	
<b>99/7</b>	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. ОРУ в две шеренги. Игра «Натяни лук». Бег на скорость 10-15 м. Игра «Сумей выполнить».	14.05.2018-18.05.2018	
<b>100/8</b>	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. ОРУ в две шеренги. Игра «Натяни лук». Бег на скорость 10-15 м. Игра «Сумей выполнить».	21.05.2018-25.05.2018	
<b>101/9</b>	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, челночный бег 3x10 м	1	Закрепление изученного материала. Эстафета. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в три шеренги. Игра-эстафета «Перенеси предмет» (челночный бег 3x10 м). Прохождение полосы препятствий.	21.05.2018-25.05.2018	
<b>102/10</b>	Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	1	ОРУ в движении. Беседа «Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких». Понятие как правильно дышать при различных физических нагрузках. Кросс по пересечённой местности до 1000 м - без учета времени. Прохождение полосы препятствий.	21.05.2018-25.05.2018	