Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицко - Урайская основная общеобразовательная школа»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	« Утверждено»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Артамонова Л.С.	Речкалова Н.В.	Мухаммалжанов Р.М.
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.	28.08.2017г.	Приказ № 42 од от 29.08.2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 3-го класса

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1, от «29» августа , 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 г. № 1089; (с действующими изменениями), (стандарты);

  Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Кукеевская основная общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан
- Учебный план МБОУ «Кукеевская основная общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом № от .08.2016 года;

Учебник: Физическая культура 1-3 класс, авторы:,М.Я.Виленский ,И.М.Туревский,Т.Ю.Торочкова«Просвещение», 2016 г.

Программы 1-3 классы. Физическая культура . авт.-сост. М.Я.Виленский , И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова

Количество часов

Всего 102 часов; **в неделю** 3часа.

Учитель.Нуретдинов Рамзиль Разябович

Количество часов: всего – 102, в неделю – 3

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

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).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок

на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

Уровень физической подготовленности (основная мед. группа) 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
		средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,

равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Плавание: Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Влияние плавания на состояние здоровья

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть

остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Подвижная игра	19	16	3		
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Подвижная игра на основе баскетбола	18			10	8
7	Подвижная игра на основе волейбола	5			5	
8	Плавание	2				2
9	Подвижная игра на основе футбола	4				4
	Итого	102	27	21	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Легкая атлетика - 11				
1	Инструктаж по ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1.09		
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	2.09		
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	6.09		
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры; история	8.09		
5	Бег на результат *(30, 60м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	9.09		
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	13.09		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	15.09		
8	Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания)*. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	16.09		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	20.09		
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	22.09		
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	23.09		
Подвижные игры (16 ч)				

12	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	27.09		
13	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	29.09		
14	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	30.09		
15	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	4.10		
16	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	6.10		
17	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	7.10		
18	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно - силовых способностей	11.10		
19	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно - силовых способностей	13.10		
20	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений»; Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	14.10		
21	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений»; Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	18.10		
22	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений»; Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	20.10		
23	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	21.10		
24	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	25.10		
25	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	27.10		
26	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	28.10		26-27 уроки объединены
27	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	8.11		

Тематическое планирование на II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		
		план	Факт	
	Подвижные игры (3ч)			
28	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	10.11		
29	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
30	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	11.11		
	Гимнастика (18 ч)			
31	Основные физические качества: сила, гибкость, равновесие. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	15.11		
32	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	17.11		
33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	18.11		
34	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	22.11		
35	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	24.11		
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах», Развитие силовых способностей	25.11		

37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах», Развитие силовых способностей	29.11		
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1.12		
39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	2.12		
40	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	6.12		
41	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленах и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	8.12		
42	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленах и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	9.12		
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	13.12		
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	15.12		
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	16.12		
46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	20.12		
47	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	22.12		
48	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	23.12		

Тематическое планирование на III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
	Лыжная подготовка (15ч)			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.	10.01		
50	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль.	12.01		
51	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	13.01		
52	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	17.01		
53	Отталкивание ногой в скользящем шаге.	19.01		
54	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	20.01		
55	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	24.01		
56	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	26.01		
57	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	27.01		
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	31.01		
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	2.02		

60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	3.02		
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	7.02		
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска. Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	9.02		
63	Дистанция 1 км на результат. Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	10.02		
Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)				
64	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	14.02		
65	Возникновение первых спортивных соревнований**.** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	16.02		
66	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	17.02		
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	21.02		
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом Броски в цель ОРУ Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	23.02		
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом Броски в цель ОРУ Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	24.02		
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	28.02		
71	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2.03		

72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	3.02		
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	7.02		
Подвижные игры на основе волейбола (5ч)				
74	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	9.03		
75	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	10.03		
76	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	14.03		
77	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Неудобный бросок»	16.03		
78	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	17.03		

Тематическое планирование на IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		План	факт	
Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)				
79	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	30.03		
80	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	31.03		

81	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	4.04		
82	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	6.04		
83	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	7.04		
84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	11.04		
85	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	13.04		
86	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	14.04		
Плавание (2ч)				
87	Инструктаж по технике безопасности. Закаливание организма (обтирание). Упражнения по освоению технических действий в воде: задержка дыхания, упражнения на всплывание. Технические действия в воде. Имитационные упражнения.	18.04		
88	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения.	20.04		
Подвижные игры на основе футбола (4ч)				
89	История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре футбол.	21.04		
90	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафеты с элементами футбола.	25.04		
91	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Игра футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Бросок ногой»	27.04		
92	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Игра по упрощенным правилам.	28.04		
Легкая атлетика (10 ч)				
93	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	2.05		

94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60м)*. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	4.05		
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60м)*. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей Бег с максимальной скоростью *(30м)*.	5.05		
96	Бег на результат *(30, 60 м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	9.05		
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	11.05		
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	12.05		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	16.05		
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	18.05		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	19.05		
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	23.05 25.05		