




**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА ПРИ
ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ**

РАССМОТРЕНО: Председатель МО  / Севостьянова В.С. / от "29" августа 2017г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР  / Провоторов С.И. / от "29" августа 2017г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы  Наконечный Н.В. / Документ № 1 от "31" августа 2017г. 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

"Физкультура"

3 класс

102 часа

Программу составил:

учитель физкультуры

Некрасов И.В.

первая квалификационная категория

2017г., Сеул

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
3. Авторской программы «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
4. Рабочей программы по физической культуре. 3 класс. Авторы: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015 г.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника (на основе УМК «Школа России») В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы». - М.: Просвещение, 2014 г.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане образовательной организации

Количество:

- часов для изучения учебного предмета - 102 (3 часа в неделю)
- учебных недель – 34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (курса)

Личностные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и

имеющегося опыта;

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

Предметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них

- физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физической культуры с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение 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, КУРСА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической

культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		3 класс
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	7
1.5	Подвижные игры	18
1.6	Плавание	21
1.7	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Вариативная часть	23
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	23
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 3 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Тип учебного занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля
Легкая атлетика (11 часов)					
1		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	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. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
3		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

4		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
5		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на результат - 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятия: «эстафета», «старт», «финиш».
6		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростносиловых качеств. Влияние бега на здоровье.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
7		Прыжки.	Развивающий урок.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростносиловых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
8		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

9		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
10		Бросок малого мяча.	Развивающий урок.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
11		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростносиловых качеств. Олимпийское движение современности.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: «Олимпийское движение современности».
Кроссовая подготовка (7 часов)					
12		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Уметь рост, вес и силу человека.
13		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Понятие «дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: «дистанция».

14		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать, как действуют мышцы при выполнении физических упражнений.
15		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать, как измеряется ЧСС во время выполнения физических упражнений.
16		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
17		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Бег, 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 70 м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

18		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Бег, 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 70 м. ходьба). Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	--------------------------------	-------------------	---	--

Подвижные игры (18 часов)

19		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	-----------------	----------------------	--	--

20		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	-----------------	----------------------	--	--

21		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение подвижных игр.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать, как организовать и провести подвижные игры.
----	--	-----------------	----------------------	---	--

22		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
23		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
24		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
25		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

26		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
27		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
28		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростносиловых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
29		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

30		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
31		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
32		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
33		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

34		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
35		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
36		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Плавание(21 час)					
37		Плавание. Правила ТБ на занятиях плаванием.	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине.	Демонстрировать технику плавания. Выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног способом брасс; выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс; проплыть 25 м брассом. Проявлять качества силы, быстроты и координации при
38		Обучение плаванию способом брасс.	Комбинированный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Показ способа плавания брасс.	

39		Обучение плаванию способом брасс.	Комбинированный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Показ способа плавания брасс.	выполнении плавательных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
40		Техника работы ног.	Урок усвоения новых знаний	Показ способа плавания брасс. Работа ног способом брасс.	

41		Техника работы ног.	Комбинированный	Показ способа плавания брасс. Работа ног способом брасс.	
42		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием.	
43		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием.	
44		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Работа рук при плавании брассом.	
45		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Работа рук при плавании брассом.	
46		Техника работы рук.	Комбинированный	Согласование работы рук при плавании брассом с дыханием.	
47		Техника работы рук.	Комбинированный	Согласование работы рук при плавании брассом с дыханием.	
48		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс.	

49		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс.
50		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног в плавании способом брасс.
51		Согласование работы рук, ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног способом брасс с дыханием.
52		Согласование работы рук, ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног способом брасс с дыханием.
53		Согласование работы рук, ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног способом брасс с дыханием.
54		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание брассом способом в целом.
55		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание брассом способом в целом.
56		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.
57		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

58	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
59	Акробатика. Строевые упражнения.	Развивающий урок.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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.	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать названия основных гимнастических снарядов.
60	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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 «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
61	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

62	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
63	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке.. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
64	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: физические качества - «гибкость» и «равновесие».
65	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	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.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику ОРУ с обручами. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

66		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	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.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику ОРУ с обручами. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
67		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
68		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

69		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)					
70		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель, щит. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
71		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель, щит. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель, щит. ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель, щит. ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх

77		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
78		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
79		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
80		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
81		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

82	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
83	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх
84	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
85	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
86	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

87	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
88	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
89	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
90	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
91	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

92		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
Легкая атлетика (10 часов)					
93		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
94		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
95		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

96		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на результат - 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
97		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
98		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
99		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Много- скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
100		Метание мяча.	Комбинированный урок	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.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

101		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
102		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед и вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски» Развитие скоростносиловых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.