

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с учебным планом лицея №1 г. Усть-Джегуты на 2017-2018 учебный год, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования 2009 года, годовым календарным графиком и учебным планом лицея, на основе программы под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная **цель** программы: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается **с решением следующих** **задач:**

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;

2. овладеть школой движений;

3. развить координационные и кондиционные способности;

4. формировать элементарные знания о личной гигиене;

5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс обучения состоит из 99 учебных часов в год, 3 раза в неделю.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися *личностных, метапредметных и предметных результатов* по физической культуре.

**Личностные результаты**

1) формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

3) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5) овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимна­стики с основами акробатики: игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований и праздников.

**Уровень физической подготовленности**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во 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 – 6,4 | 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 |

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать/понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**Уметь:**

-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Важнейшее требование** – безопасность физкультурного оборудования.

На занятиях физической культуры во III классе будут использоваться различные ***формы проведения*** уроков:

* урок-путешествие;
* урок-соревнование;
* урок-праздник;
* урок-викторина;
* урок-сказка;
* эстафеты;
* спортивный марафон;
* спортивный калейдоскоп;
* игровая лаборатория;
* историческое путешествие.

***Методы проведения*** занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

***Формы организации*** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

***Формы контроля*** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Учебно – методическое обеспечение:**

1.Закон РФ «Об образовании» (статьи 7, 9, 32)

2. Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования

3. Лях В.И. «Физическая культура», 1-4 кл. – М.:Просвещение,2013

4. Ковалько В.И. Методические разработки по физкультуре (3 класс) – М.:Вако

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре (3 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Кол-во час** | **Дата проведения** |
| 1. | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».  Ходьба и бег. | Научатся выполнять построение по команде «В одну шеренгу становись!»; соблюдать требования техники безопасности. | 1 |  |
| 2. | Ходьба. Высокий и низкий старт. Различные варианты салок.  Совершенствование строевых упражнений, прыжки в длину с места | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом; правильно выполнять положение высокого старта; узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | 1 |  |
| 3. | Короткая дистанция. Тестирование в беге на 30м. Игра «К своим флажкам» | Научатся выполнять поворот на месте по команде «кругом!»; выполнять команду: «на руки в стороны разомкнись» | 1 |  |
| 4. | Тестирование в челночном беге 3х10.Игра «Класс, смирно!» | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; выполнять повороты направо, налево; демонстрировать беговую разминку; выполнять челночный бег. | 1 |  |
| 5. | Прыжки вверх и в длину с разбега. Игра «Запрещенное движение» | Научатся выполнять команды «По порядку рассчитайсь!»; правильно выполнять прыжок в длину с места; выполнять общеразвивающие упражнения | 1 |  |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде» | Освоят бег «змейкой»; научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | 1 |  |
| 7. | Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Игра «Зайцы в огороде» | Научатся бегу «змейкой»; правильно выполнять основные движения в прыжках; взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх; соблюдать требования техники безопасности. | 1 |  |
| 8. | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попрыгунчики-воробышки» | Освоят броски малого мяча на дальность; Освоят правила игры | 1 |  |
| 9. | Урок-соревнование. метание малого мяча на дальность. Игра «Попрыгунчики-воробышки» | Освоят основные движения в метании с места из различных положений; правила игры. | 1 |  |
| 10. | Развитие выносливости. Игра «Два мороза» | Освоят бег в равномерном темпе до 10минут; разучат и освоят подвижные игры. | 1 |  |
| 11. | Тестирование – бег 1000 м.  Игра «Два мороза» | 1 |  |
| 12 | Урок-соревнование  «Веселые старты» | получат возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдать требования техники безопасности. | 1 |  |
| 13 | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Различные варианты салок | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | 1 |  |
| 14 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Вышибалы» | Освоят основные движения в метании с места из различных положений; правила игры. | 1 |  |
| 15 | Передачи малого мяча стоя на месте. Игра «Вышибалы. | Освоят владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр | 1 |  |
| 16 | Урок-игра. Лапта по упрощенным правилам | Освоят броски и ловлю малого мяча; броски малым мячом в цель и повторят технику их выполнения. | 1 |  |
| 17 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Салки» с мячом | 1 |  |
| 18 | Урок-игра. Бег 1000 м. Лапта по упрощенным правилам | Освоят правила игры. Бег на выносливость. | 1 |  |
| 19 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игра «Вызов номеров» | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать правила игры | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Вызов номеров» | Получат возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдать требования техники безопасности;  выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча | 1 |  |
| 21 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гуси-лебеди», «Салки» | 1 |  |
| 22 | Урок-соревнование. «Веселые старты» | 1 |  |
| 23 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гуси-лебеди», «Салки» | 1 |  |
| 24 | Урок-игра. «Веселые старты» | 1 |  |
| 25 | Перекаты в группировке. Игра «У ребят порядок строгий» | Освоят и научатся и применять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики | 1 |  |
| 26 | Упражнения в равновесии, перекаты. Игра «Класс, смирно!» | Освоят технику выполнения перекатов; научатся анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | 1 |  |
| 27 | Урок-игра. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр | 1 |  |
| 28 | Кувырок вперед. Игра «У медведя во бору» | Освоят технику выполнения кувырка вперед | 1 |  |
| 29 | Стойка на лопатках. Игра «Совушка» | Освоят правила выполнения стойки на лопатках | 1 |  |
| 30 | Урок-игра. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря | Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр | 1 |  |
| 31 | Упражнения для развития координации и равновесия, Игра «Петрушка на скамейке» | Научатся выполнять освоенные акробатические упражнения на равновесие; в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений.  Освоят жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; получат возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | 1 |  |
| 32 | Выполнение акробатических элементов. Игра «салки-догонялки» | 1 |  |
| 33 | Урок - игра. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Игра «Раки» | 1 |  |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке. Игра Волк во рву» | 1 |  |
| 35 | Освоение навыков в опорных прыжках | Повторят правила безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнят вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук. | 1 |  |
| 36 | Урок-игра. Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием. Игра «Бездомный заяц» | 1 |  |
| 37 | Лазанье по канату. «Перетягивание каната» Игра «Совушка» | Освоят технику лазания по канату. Повторят правила безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 |  |
| 38 | Тестирование -подтягивание (поднимание туловища) Игра «Третий лишний» | Научатся выполнению освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;  получат возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; соблюдают требования техники безопасности. | 1 |  |
| 39 | Урок - игра. «Веселые старты» | 1 |  |
| 40 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки-догонялки» | Научатся выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Получат знания о работе сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | 1 |  |
| 41 | Освоение танцевальных упражнений | Разучат шаги галопа и польки в парах; выполнят сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. | 1 |  |
| 42 | Урок- игра «Веселые старты» | Научатся выполнению освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; повторят правила поведения и безопасности; разучат правила игр; выполнят упражнения на развитие скоростных способностей; выполнят общеразвивающие упражнения с обручем разными способами. | 1 |  |
| 43 | Вращение скакалки. Игра «Удочка» | 1 |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 45 | Урок-соревнование. Эстафеты с использованием скакалки | 1 |  |
| 46 | Игры с длинной вращающейся веревочкой. | 1 |  |
| 47 | Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 48 | Урок- игра. Эстафеты с использованием скакалки и обруча. | 1 |  |
| 49 | Игра «пятнашки». Развитие выносливости | Освоят правила выполнения бега по слабопересеченной местности, повторят правила безопасного поведения на уроке.  Усвоят такие понятия как: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья человека | 1 |  |
| 50 | Бег по слабопересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег 4минуты. Игра «Салки-догонялки» | 1 |  |
| 51 | Урок-игра. Игры и эстафеты. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 52 | Бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 53 | Бег по слабопересеченной местности | 1 |  |
| 54 | Развитие выносливости. | 1 |  |
| 55 | Бег по слабопересеченной местности» |  |  |
| 56 | . Развитие выносливости. | 1 |  |
| 57 | Урок-игра. Эстафеты-«Поезд». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 58 | Бег 30 м. | Научатся выполнять «Круговую эстафету». Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречную эстафету». Овладеют знаниями: Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | 1 |  |
| 59 | Равномерный бег 8 минут. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |  |
| 60 | Урок-игра.  «Снежная крепость» | 1 |  |
| 61 | Игра «На буксире» | 1 |  |
| 62 | . Игра «Кто дальше прокатится» | 1 |  |
| 63 | Урок-соревнование. Кросс 100м. | 1 |  |
| 64 | Прыжки на скакалке | Узнают о роли и значении занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | 1 |  |
| 65 | Равномерный бег 10 минут. Игра «День-ночь» | Научатся бегать с максимальной скоростью; с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. | 1 |  |
| 66 | Урок-игра. Игры и эстафеты | 1 |  |
| 67 | Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний» | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; правилам подвижных игр. | 1 |  |
| 68 | Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |
| 69 | Урок-игра. «Веселые старты» | 1 |  |
| 70 | Общеразвивающие упражнения с мячами для коррекции осанки. Игра «Передал, садись» | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, выполнять броски и ловлю маяча и объяснять технику их выполнения; взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с мячом.  описывать технику выполнения бросков мяча через сетку; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | 1 |  |
| 71 | Броски мяча через сетку. Игра«Перекинь мяч» | 1 |  |
| 72 | Урок-игра. «Перестрелка»  Тестирование прыжок в длину с места. | Научатся выполнять прыжок с места в длину; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | 1 |  |
| 73 | Броски набивного мяча. Игра «пионербол» по упрощенным правилам. Тестирование подтягивание (поднимание туловища). | Освоят технику выполнения бросков и ловли набивного мяча;  повторят правила безопасного поведения на уроке. | 1 |  |
| 74 | Броски набивного мяча. Игра «Мяч над головой» | 1 |  |
| 75 | Урок-игра. «Пионербол» по упрощенным правилам | Освоят технику выполнения бросков и ловли мяча; научатся анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | 1 |  |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись» | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; повторят правила безопасного поведения на уроке; ознакомятся с правилами подвижных игр. | 1 |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей» | 1 |  |
| 78 | Урок-игра. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 79 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Антивышибалы» | 1 |  |
| 80 | Разновидности бросков мяча одной рукой. Эстафета с попаданием в цель | 1 |  |
| 81 | Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом «Передал, садись», «Мяч над головой» | 1 |  |
| 82 | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча «Мяч над головой» | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Разучат и освоят подвижные игры.  Повторят правила поведения и безопасности на уроках физкультуры. | 1 |  |
| 83 | Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу». | 1 |  |
| 84 | Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом | 1 |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч под ногами» | 1 |  |
| 86 | Броски мяча в кольцо разными способами. Игра «Гонки мячей в колоннах» | 1 |  |
| 87 | Урок-игра. Игры и эстафеты с мячом | 1 |  |
| 88 | Развитие скоростных качеств. Игра «День и ночь» | Освоят технику низкого старта и стартовое ускорение. | 1 |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. | Повторят технику выполнения прыжка в длину с места.  Научатся анализировать и находить ошибки и исправлять их. | 1 |  |
| 90 | Урок-соревнование «Кто дальше?» Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 91 | Бег на 30м (тестирование). Игра «Круговая охота» | Освоят технику бега на короткие дистанции разными способами | 1 |  |
| 92 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | Совершенствуют ловлю, передачу, броски на дальность и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | 1 |  |
| 93 | Урок-соревнование «самый быстрый». Бег на 60м | Познают индивидуальные показатели развития физических качеств учащихся класса.  Узнают, как укрепляют сердце с помощью занятий физическими упражнениями.  Окажут посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | 1 |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости. Игра «Смена мест» | 1 |  |
| 95 | Развитие выносливости. Контроль пульса. Игра-викторина «Знатоки спорта | 1 |  |
| 96 | Урок – соревнование «Самый быстрый» в беге на 1000м | 1 |  |
| 97 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Салки» с мячом | Выполнят броски малым мячом в цель; познают индивидуальные показатели развития физических качеств; анализируют результаты тестирования. | 1 |  |
| 98 | Метание малого мяча в горизонтальную цель на расстоянии 6-8 метров цель. | 1 |  |
| 99 | Урок-игра. Русская лапта по упрощенным правилам. Игра «Бросай-догоняй» | Освоят основные движения лапты в игровой и соревновательной деятельности; повторят правила техники безопасности на спортивной площадке. | 1 |  |
| 100 | Прыжки на одной и двух ногах. Подвижные игры по выбору. | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. | 1 |  |
| 101 | Подвижная игра «Вызов номеров» | Научатся применять основные движения лапты в игровой и соревновательной деятельности. | 1 |  |
| 102 | Урок-игра. Русская лапта по упрощенным правилам | Научатся применять основные движения в игре; повторят правила поведения и безопасности на уроках физкультуры. | 1 |  |