

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа № 204  
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)  
Центрального района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
<p>Методическим объединением учителей ИЗО, музыки, искусства, технологии, физической культуры, ОБЖ Протокол от 29.08.2016 г. № 1 Председатель методического объединения</p> <p align="center"> Н.С.Гольяева</p>	<p>Зам. директора по УВР 29.08.2016 г.</p> <p align="center"> Т.Е.Ефимова</p>	<p>Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 30.08.2016 г. № 1</p> <hr/> <p><b>«Утверждаю»</b> Приказ от 01.09.2016 г. №167 Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга</p> <p align="center"> С. В. Петрова</p>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2017 учебный год

Физическая культура  
(название учебного предмета)

Для обучающихся 3а класса

Автор-составитель

Учитель Николаев Валентин Федорович  
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург  
2016

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. На его преподавание отводится 68 (66 часов в 1 классе) часов в год.

Программный материал делится на две части: *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше, в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в I четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	<b>Базовая часть</b>	66	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14
4	Подвижные игры на основе баскетбола	19	21	21	21

### Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы). Вариативная часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	<b>Вариативная часть</b>				
1	Плавание	33	34	34	34

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

*1 – 2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1 – 4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1 – 2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3 – 4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

#### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1 – 2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3 – 4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **1.4. Подвижные игры.**

*1 – 4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1 – 4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1 – 2 классы.* Понятия короткая дистанция, бег па скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3 – 4 классы.* Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.



## 2. Требования к уровню подготовки учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3×10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

– О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

– О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2013.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2011.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
<b>I четверть. Лёгкая атлетика (18 ч.)</b>						
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Высокий старт	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высокого старта. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2	Прыжок в длину с места. Бег 2 минуты	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места	Текущий		
3	Бег 3 минуты. Челночный бег 3×10 м на результат	Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Челночный бег. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий		
4	Бег 3 минуты, метание мяча	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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий		
5	Челночный бег 3×10 м. Бег 4 минуты	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Челночный бег. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий		
6	ОРУ. 6-минутный бег на результат	Бег на результат. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью	Текущий		

7	ОРУ. Метание на результат	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий		
8	ОРУ. Спортивные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цпит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
9	ОРУ. Метание в цель 6 метров	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий		
10	Упражнения с мячами, передача мяча	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цпит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
11	Упражнения с мячами, метание в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
12	Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
13	Строевые упражнения. Игра «Вороны-воробьи»	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Вороны-воробьи». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
14	Закрепления умения выполнения	Размыкание и смыкание приставными	<b>Уметь:</b> выполнять строевые	Текущий		

	строевых упражнений, передача мяча	шагами. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы», «Шар судьбы». Развитие координационных способностей.	команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
15	Подтягивание. Эстафеты с мячом	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
16	ОФП. Эстафеты с мячом	ОФП. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
17	Подтягивание на результат. Эстафеты	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
18	Эстафеты с набивными мячами (1, 2 кг)	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
<b>II четверть. Гимнастика (14 ч.)</b>						
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
20	Строевые упражнения	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды	Текущий		
21	Совершенствование двигательных умений с обручами	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		

		обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей				
22	Акробатические упражнения, мост, стойка на лопатках	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
23	Комплекс с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с гимнастической палкой	Текущий		
24	Строевые упражнения	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
25	Акробатические упражнения	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	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
26	Упражнения с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с гимнастической палкой	Текущий		
27	Упражнения с набивными мячами (1 кг)	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий		
28	6-минутный бег. Упражнения с набивными мячами	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными	Текущий		



		набивного мяча. Бег 6 минут. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	способами; метать мяч в цель			
29	Эстафеты с набивными мячами	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
30	Челночный бег, подтягивание (контрольные упражнения)	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Челночный бег. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в вися	Текущий		
31	Эстафеты	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
32	Эстафеты	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
<b>III четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч.)</b>						
33	Техника безопасности на уроках баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>целит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
34	ОРУ. Упражнения с мячами	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>целит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
35	ОРУ. Подвижные игры	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>пер-давать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

36	ОРУ. Упражнения с мячами	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
37	ОРУ. Подвижные игры	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
38	ОРУ. Эстафеты	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
39	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
40	ОРУ. Подвижные игры	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
41	ОРУ. Упражнения с мячами	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		

42	ОРУ. Эстафеты	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол	Текущий		
43	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
44	ОРУ. Упражнения с мячами	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
45	Эстафеты. Строевые упражнения	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> , <i>щит</i> , <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
46	Строевые упражнения. Упражнения с мячами	Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения с набивными мячами ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
47	Строевые упражнения. Подвижные игры	Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения с набивными мячами ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
48	Упражнения с баскетбольными мячами	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий		

		Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	баскетбол			
49	Упражнения с мячом. Подвижные игры	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
50	Эстафеты с мячами. Контрольные упражнения	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
51	Проверка умений ведения мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
52	Игра-эстафета с баскетбольными мячами	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
53	Подвижные игры	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол	Текущий		
<b>IV четверть. Лёгкая атлетика (15 ч.)</b>						
54	Техника безопасности на уроках физкультуры	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		

		Инструктаж по ТБ.				
55	Бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
56	Бег 5 минут. ОРУ. Развитие выносливости	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
57	Бег 6 минут. ОРУ. Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
58	Бег 7 минут. ОРУ.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
59	Бег 8 минут. ОРУ. Подвижные игры	Бег 8 минут. Подвижные игры	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
60	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. ОРУ	Метание малого мяча в цель (2×2) с 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
61	Метание малого мяча. Эстафеты	Метание малого мяча в цель (2×2) с 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
62	Метание малого мяча на дальность, метание набивного	Метание малого мяча в цель (2×2) с 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий		

	мяча	в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
63	ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
64	Прыжок в длину с разбега, челночный бег	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
65	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
66	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий		
67	ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
68	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		