

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 25.05.2022 № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 25.05.2022 № 01-05/90-од

Рабочая программа

Предмет: физическая культура
Класс: 3
Учебный год: 2022-2023

Составитель: В.Л. Вуквукаврахтын,
учитель физкультуры

Уэлькаль
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России №287 от 31 мая 2021 года) и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Лях*. М, «Просвещение», 2021 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 3 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

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

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

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

Легкая атлетика 18 часов

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 360°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол (пионербол) 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 15 часов

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол (пионербол) 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Соответствие учебно-методического комплекса и комплекса средств обучения профилю кабинета, требованиям стандарта образования и образовательным программам»

№п/п	Перечень необходимого оборудования	Количество необходимого оборудования	Наличие	Количество
1	Ноутбук	1	есть	1
2	Музыкальный центр	1	есть	1
3	Шахматы	1	есть	1
4	Шашки	3	есть	3
5	Канат для лазания для 1-4 классов (дошкольники)	1	есть	1
6	Перекладина, брусья гимнастические (пристеночные)	1/1	есть	1/1
7	Стенка гимнастическая	2	есть	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 метра)	4	есть	4
9	Набор из 3-х эспандеров	4	есть	4
10	Мячи: набивные 1 кг, мяч (мягкий), мяч резиновый (100г, 220г, 380г), мяч (160г), баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный	Все по 10	есть	Все по 10

11	Палка гимнастическая	8	есть	8
12	Скакалка детская, взрослая	10/10	есть	10/10
13	Мат гимнастический (60/150), (150/145)	10/10	есть	10/10
14	Стол для игры в настольный теннис, (сетка, ракетки, мячики)	комплект	есть	комплект
15	Кегли	10	есть	10
16	Обруч детский	10	есть	10
17	Рулетка измерительная	1	есть	1
18	Бадминтон (стойки, сетка, ракетки, воланы)	Комплект	есть	Комплект
19	Стойки, сетка для волейбола	комплект	есть	комплект
20	Мешочки насыпные (140г)	10	есть	10
21	Эспандер	1	есть	1
22	Тумбы пьедестальные	2	есть	2
23	Секундомер	2	есть	2
24	Свисток	2	есть	2
25	Мегафон	1	есть	1
26	Степ платформы	8	есть	8
27	Лестница верёвочная	1	есть	1
28	Кольца баскетбольные	2	есть	2
29	Конус сигнальный	20	есть	20

30	Аптечка медицинская	1	есть	1
-----------	---------------------	----------	-------------	----------

**СПИСОК УЧЕБНИКОВ
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

1	Лях. В.И, учебник «Физическая культура 1-4 класс» М. «Просвещение» 2008г.
2	Стандарт начального общего образования
3	Рабочие программы 1-9 класс
4	Научно – методические журналы «Физкультура в школе» Москва
5	Бондаренко Г.В, Сорокина Н.И, Видякина М.В, Блундина М.С Поурочные планы по физической культуре 1-9 класс 68 уроков в год «Волгоград» 2004- 2005г.
6	Кофман Л.Б Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1998г.
7	Национальные виды спорта северного многоборья (программа) Москва 2003г
8	Зуев В.Н Северное многоборье Москва 2003г
9	Видякина М.В Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград 2004г
10	Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольника (средний, старший возраст) Москва 2001г
11	Изатулин В.Г, Казимиров Ю.Б Первая помощь детям в экстремальных ситуациях – Иркутск «РПЦ Радиан» 2001г
12	Былеева Л, Таборко В. Игра! Игра! Москва 1988г
13	Физкультурное образование в терминах и понятиях Хабаровск ХГИФК 1995г
14	Баскетбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт» Москва 2000г
15	Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.-Волгоград: Учитель, 2011.
16	Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
17	Физическая культура. 2-4 класс: уроки двигательной активности/ Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2013
18	Физкультура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/К.Р. Мамедов. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.
19	Военно-спортивные игры. 7-11 классы/ П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
20	Физкультура.4 класс: поурочные планы/ М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. – 2-е изд., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2008.
21	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ А.Н. Каинов. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
22	Спортивные игры и праздники/Л.И. Жук .-Минск: Красико Принт,2012.
23	Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина

	и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
24	Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.
25	Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.
26	Физическая культура. 1-11 класс: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант)/ М.И. Васильева и др. - Волгоград : Учитель, 2011.
27	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013
28	Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.-Волгоград: Учитель, 2012.
29	Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012.
30	Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012.
31	Физическая культура. 2 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2011г.
32	Физическая культура. 3-4 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2012г

CD

№ п/п	Наименование	Носитель
1	С/Д - Тематическое планирование. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. 2013г.	CD
2	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Методики, материалы к урокам. 2013г.	CD
3	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. 2013г. (комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013	CD
4	С/Д - Внеурочная деятельность. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы. 2013г.	CD

. Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по

физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет ресурсов **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре: о... [edu.ru>modules.php...](http://edu.ru/modules.php...)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс 102 часа

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика и основы НВС (11 ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный 1	Вводный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплексы 1		

	Комплексный 2	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек кс 1		
	Комплексный 3	Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения					
	Комплексный 4	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Олимпийские игры: история возникновения					
	Учетный 5	Строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек кс 1		
Прыжки (3 ч)	Комплексный 6	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения НВС. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный 7	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения НВС. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий			
	Комплексный 8	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. . Прыжковые упражнения НВС. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Компле кс 1		
Метание (3 ч)	Комплексный 9	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность (обруча на стойку). Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный 10						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 11	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние (обруча на стойку). Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Комплек с 1		
Кроссовая подготовка и АЕ (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный 12	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Арктические единоборства. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный 13	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Арктические единоборства. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы					
	Комплексный 14	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Арктические единоборства. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный 15	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Арктические единоборства. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный 16	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Арктические единоборства. Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 17	и напряжение мышц при выполнении упражнений					
	Комплексный 18	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Арктические единоборства. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек кс 1		
	Комплексный 19						
	Комплексный 20	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Арктические единоборства. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек кс 1		
	Комплексный 22	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Арктические единоборства. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек кс 1		
	Комплексный 23						
	Комплексный 24						
	Комплексный 25	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Арктические единоборства. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек кс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный 26	Строевые упражнения. ОРУ. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплексы 1		
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 27	Инструктаж по ТБ. ОРУ гибкость. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Сдача президентских тестов.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
	Комбинированный 28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ гибкость. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Сдача президентских тестов.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
	Комбинированный 29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ гибкость. Перекаты и	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный 30	группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Сдача президентских тестов.					
	Совершенство вания 31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ гибкость. 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. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Сдача президентских тестов.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 32			Оценка техники выполнения комбинации	Комплексы 2		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный 33	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	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в виси	Текущий	Комплексы 2		
	Комплексный 34	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	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в виси	Текущий	Комплексы 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Текущий	Комплек кс 2		
	Комплексный 36						
	Совершенство вания 37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. 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	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Текущий	Компле кс 2		
	Учетный 38					Подтягива ния: м.: 5–3– 1 р.; д.: 16– 11– 6 р.	
Лазание, упражнения в равновесии, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ гибкость. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье (<i>высота до 1 м</i>). Висы. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенство вания 40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ гибкость. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье (<i>высота до 1 м</i>). Висы. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенство вания 41						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания 42	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через стопку матов. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Висы. Игра «Заморозка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный 43						
	Комплексный 44	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Висы. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
Подвижные игры (15 ч)							
Подвижные игры (15 ч)	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 45-46						
	Совершенство вания 47	Строевые упражнения. ОРУ в движении. 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	Комплекс 3		
	Комплексный 48-49						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания 50	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство вания 51						
	Совершенство вания 52	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания 53	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания 54	Строевые упражнения. ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство вания 55						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания 56	Строевые упражнения.ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 57						
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Комплексный	Инструктаж ТБ по спортивным играм.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 58-59	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей					
	Совершенство вания 60	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 61						
	Совершенство вания 62	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 63	Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей					
	Совершенство вания 64	Строевые упражнения. 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.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 65						

1	2	3	4	5	6	7	8
		Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
	Совершенство вания 66	Строевые упражнения. 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. Правила игры баскетбол.	Уметь: 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	Комплекс 3		
	Комбинированный 67	Строевые упражнения. 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. Правила игры баскетбол.	Уметь: 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	Комплекс 3		
	Совершенство вания 68						
	Совершенство вания 69						
	Комплексный 70	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Правила игры баскетбол.	Уметь: 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	Комплекс 3		
	Совершенство вания 71						
	Совершенство вания 72	Строевые упражнения. 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. Правила игры баскетбол.	Уметь: 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	Комплекс 3		
	Совершенство вания 73						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 74	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Правила игры баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек кс 3		
	Комплексный 75						
	Комплексный 76						
	Комплексный 77	Строевые упражнения. 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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексный 78						
	Совершенство вания 79	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания 80	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексный 81	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе под-	Текущий	Компле кс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вижных игр; играть в мини-баскетбол				
Кроссовая подготовка и АЕ (7 ч)							
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплексный 82	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Арктические единоборства.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 83 - 84	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Арктические единоборства. Сдача норм ГТО.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 85 -86	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Арктические единоборства. Сдача норм ГТО.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 86 - 87	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Арктические единоборства.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 88	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Арктические единоборства.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 89	Строевые упражнения.ОРУ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Арктические единоборства.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 4		
	Учетный 90 - 91	Строевые упражнения.ОРУ. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнить без остановки	Компле кс 4		
Легкая атлетика и НВС (7 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный 92 -93	Строевые упражнения.ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексный 94	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексный 95						
	Учетный 96 -97	Строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжки, метание (3 ч)	Комплексный 98	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения НВС. Многоскоки. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м (обруча на стойку). Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплек кс 4		
	Комплексный 99						
	Комплексный 101 -102	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжковые упражнения НВС. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние (обруча на стойку). Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти, учебного года. Индивидуальные задания на каникулы.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега. Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Компле кс 1-4		

