

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

197373, Санкт-Петербург, проспект Авиаконструкторов, дом 21, корпус 2, литер А,  
тел/факс: 343-17-62, [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением Педагогического совета.

Протокол от «25» мая 2022 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «25» мая 2022 г. № 122-од.

Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина

подпись

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

**для 3 «Б» класса**

**на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург 2022

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Данная рабочая программа (далее – Программа) по физической культуре для 3 класса составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- ООП НОО, принятой Педагогическим советом от 26.05.2020 протокол № 8, утвержденной приказом директора от 26.05.2020 № 85-од (с изменениями от 31.05.2021 приказ № 128-од, от 25.05.2022 № 122-од);
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (новая редакция), принятого Педагогическим советом 10.11.2020 протокол № 3, утвержденного приказом № 288.1-од от 10.11.2020;
- Авторской программы Матвеевой А.П. Физическая культура 3-4 класс.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета физическая культура в 3 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

№ уроков	Разделы	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	18
1.3	Кроссовая подготовка	21	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Легкоатлетические упражнения	21	21
2	Вариативная часть	21	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	21
3	Повторение материала	3	3
Итого		102	102

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Предметные результаты (Основы знаний о физической культуре)**

**Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания,

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества(силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

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

#### **Предметные результаты (Основы физкультурной деятельности)**

##### **Обучающиеся научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития(рост, вес) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

#### **Предметные результаты (Физическое совершенствование)**

##### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

#### **Предметные результаты (Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности)**

- В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалывающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать друг друга, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий. Уровень физической подготовленности представлен в приложении.

#### **Обучающиеся будут знать:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **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 требований 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## 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.

## 4. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ, ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в соответствии с локальными нормативными актами ГБОУ № 579:

- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (новая редакция), принятым Педагогическим советом 10.11.2020 протокол № 3, утвержденным приказом № 288.1-од от 10.11.2020.
- Положением о системе оценивания обучающихся начального уровня образования, принятым Педагогическим советом 31.08.2021 протокол № 1, утвержденным приказом № 224-од от 31.08.2021.

### Уровень физической подготовленности учащихся 3 классов

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м/с	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
2	координационные	Челночный бег 4х9м/с	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
4	выносливость	Бег 1000 м/с	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3	+5	+9	+6	+9	+12
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине, кол—во раз	1	2	4			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				6	8	13

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Матвеева А.П. Учебник физическая культура 3-4 классы. М.: «Просвещение», 2019.

## **6. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

Приложение 1 – Поурочно-тематический план.

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Этап обучения

3 параллель

Предмет

Физическая культура

**ВСЕГО:** 102 часа

Название

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре, 3 «Б» класс

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
		Освоение предметных знаний	УУД	
1	Инструктаж ОТ. Ходьба и бег.	Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег	<p><b>Личностные</b> развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе <b>Метапредметные</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления формирование умения</p>	текущий
2	Ходьба через несколько препятствий. Олимпийские игры: история возникновения.	Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге		текущий
3	Бег с максимальной скоростью (30 м, 60 м).	Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		Результат – бег 30 м., 60 м
4	Бег с максимальной скоростью. Бросок набивного мяча.	Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		Результат – бросок набивного мяча
5	Бег на короткие дистанции. Финиширование.	Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м, 60 м)		текущий



6	Прыжок в длину с места / с разбега.	Узнают как, правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	текущий	
7	Прыжок в длину с места / с разбега.	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		Результат – прыжок в длину с места	
8	Многоскоки.	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках		овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	текущий
9	Метание малого мяча с места на дальность.	Узнают, как правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		текущий	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		текущий	
11	Полоса препятствий (прыжки, лазание, бег, преодоление препятствий).	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Личностные развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	текущий	
12	<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег.	Узнают как, бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности		текущий	
13	Бег (3 мин). Развитие выносливости.	Узнают как, бегать в равномерном темпе (3 мин); по слабо пересеченной местности		текущий	
14	Бег (4 мин). Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (4 мин); по слабо пересеченной местности		текущий	
15	Бег (5 мин). Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе (5 мин); по слабо пересеченной местности		текущий	
16	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе	Научатся бегать в равномерном темпе		текущий	
17	Бег (6 мин). Развитие	Научатся бегать в равномерном темпе		текущий	

	выносливости		формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
18	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе	<b>Метапредметные</b>	текущий
19	Бег (7 мин). Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления	текущий
20	Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	текущий
21	Бег (8 мин). Бег в равномерном темпе	Научатся бегать в равномерном темпе	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	текущий
22	Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе		текущий
23	Бег (9 мин). Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе		текущий
24	Бег (10 мин). Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе		текущий
25	Кросс (1 км).	Научатся бегать в равномерном темпе		Результат – бег 1 км (без учета времени)
26	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Личностные</b>	текущий
27	Строевые упражнения	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,	текущий
28	Командные игры на перестроение	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	принятие и освоение социальной роли обучающего	текущий
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	текущий
30	Перекаты и группировка с	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	социальной	текущий

	последующей опорой руками за головой.		справедливости и свободе формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  <b>Метапредметные</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	
31	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий
32	Строевые упражнения	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий
33	Перестроение из двух шеренг в два круга	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий
34	Подтягивания в висе	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Результат – кол-во подтягиваний
35	Упражнения в упоре лежа на гимнастической	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий
36	Равновесие. Строевые упражнения	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		текущий
37	Равновесие. Строевые упражнения	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		текущий
38	Лазание по гимнастической стенке	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии . Лазание по гимнастической стенке		текущий
39	Лазание по гимнастической стенке	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке		текущий
40	Лазание по канату	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату		текущий
41	Лазание по канату	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату		Оценка техники лазания по канату
42	Лазание по гимнастической стенке	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической		текущий

		стенке		
43	Лазание по гимнастической стенке	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке		Оценка техники лазания
44	<b>Подвижные игры.</b> Эстафеты с мячом	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия	<p><b>Личностные</b></p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p><b>Метапредметные</b></p> <p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления</p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы</p>	текущий
45	Эстафеты со скакалкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
46	Эстафеты с обручами	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
47	Эстафеты с клюшкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
48	Эстафеты, бег с тремя мячами	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
49	Эстафеты с обручами	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
50	Эстафеты гонка мячей	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
51	Эстафеты с обручами	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
52	Эстафеты с гимнастической палкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
53	Эстафеты с гимнастической палкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
54	Эстафеты со скакалкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
55	Эстафеты с обручем	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
56	Эстафеты с клюшкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий
57	ОРУ. Игры	Научатся играть в подвижные игры. Технически		текущий

	«Кузнечики», Эстафеты.	правильно выполнять двигательные действия	достижения результата овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами		
58	ОРУ. Игры «Кузнечики», Эстафеты.	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий	
59	Эстафеты с мячами	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий	
60	Эстафета «Гонка мячей»	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий	
61	Эстафеты со скакалкой	Научатся играть в подвижные игры. Технически правильно выполнять двигательные действия		текущий	
62	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b> Бросок мяча снизу на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр	<b>Личностные</b> развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	текущий	
63	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий	
64	Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий	
65	Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		Оценка техники	
66	ОРУ. Передача мячей в колоннах. Развитие координационных	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		<b>Метапредметные</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и	текущий

	способностей		задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	
67	Передача мяча снизу на месте Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
68	ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
69	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
70	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		Оценка техники
71	Передача мяча снизу ОРУ. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий

	Игра в мини-баскетбол.			
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
75	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
76	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		Оценка техники
77	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
78	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
79	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
80	Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
81	Ведение мяча . ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
82	Ведение мяча . ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		Оценка техники

	способностей			
83	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
84	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. ОРУ.	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
85	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей	Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски</i> ) в процессе подвижных игр		текущий
86	<b>Кроссовая подготовка.</b> Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Узнают как, бегать в равномерном темпе ( <i>4 мин</i> ); по слабо пересеченной местности	<b>Личностные</b> развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	текущий
87	Бег ( <i>5 мин</i> ). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе ( <i>5 мин</i> ); по слабо пересеченной местности		текущий
88	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности		текущий
89	Бег ( <i>6 мин</i> ). Развитие	Узнают как, бегать в равномерном темпе ( <i>6 мин</i> ); по	<b>Метапредметные</b>	Оценка



	выносливости	слабо пересеченной местности	овладение способностью	техники бега
90	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (7 мин); по слабо пересеченной местности	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления формирование умения	текущий
91	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (8 мин); по слабо пересеченной местности	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	текущий
92	Кросс (1 км). Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Узнают как, бегать в равномерном темпе Кросс (1 км), по слабо пересеченной местности	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	текущий
93	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей	Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<b>Личностные</b> развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,	текущий
94	Бег с максимальной скоростью (30 м, 60 м). Развитие скоростных способностей	Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	принятие и освоение социальной роли обучающего развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Оценка техники бега
95	Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей	Узнают как, правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование установки на	текущий
96	Бег на результат (30,	Узнают как, правильно выполнять основные движения в	безопасный, здоровый образ	Результат –

	60 м). Развитие скоростных способностей.	беге; бегать с максимальной скоростью (30 м, 60 м)	жизни	бег 30 м и 60 м
97	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Метапредметные</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	текущий
98	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		Результат – прыжок в длину с места
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств	Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние		текущий
100	Повторение материала			
101	Повторение материала			
102	Повторение материала			