

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**



**Утверждаю:**

**Директор школы:**

*И.В. Березина* /Березина И.В./

01 сентября 2018 год

**Рабочая программа по физической культуре  
(базовый уровень)  
3 «Б» класс**

Составитель: Елисеева О.В.  
учитель физической культуры  
высшая категория

2018 г.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

### **Личностные**

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные**

#### Ученик научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья: планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Метапредметные**

#### **Познавательные**

#### Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

#### Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- выполнять строевые упражнения;
- играть в подвижные игры;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закаливающие процедуры.

### **Регулятивные**

#### Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- осуществлять действие по образцу и заданному плану;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

#### Ученик получит возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

### **Коммуникативные**

#### Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

#### Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

## **Основное содержание программы**

### **Раздел. Знания о физической культуре (4 часа)**

Физическая культура у народов Древней Руси. 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).

### **Раздел. Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики (31 ч)**

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 (27 ч)**

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

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

Техника челночного бега

Тестирование челночного бега 3\*10 м

Способы метания мешочка (мяча) на дальность

Тестирование метания мешочка на дальность

Метание малого мяча в цель

Тестирование по метанию малого мяча в цель.  
Тестирование прыжка в длину с места.  
Полоса препятствий  
Усложненная полоса препятствий  
Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.  
Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.  
Прыжок в высоту спиной вперед  
Прыжки на мячах-хопах  
Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».  
Броски набивного мяча правой и левой рукой  
Тестирование прыжка в длину с места.  
Техника метания малого мяча на точность.  
Тестирование метания малого мяча на точность.  
Беговые упражнения  
Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  
Тестирование челночного бега 3\*10 м  
Тестирование метания мяча на дальность  
Бег на 1000 м

### **Лыжная подготовка (14 ч)**

Ступающий скользящий шаг на лыжах с палками.  
Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  
Попеременный двухшажный ход на лыжах  
Одновременный двухшажный ход на лыжах  
Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон на лыжах в основной стойке.  
Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах  
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»  
Подвижная игра на лыжах «Накаты»  
.  
Спуск на лыжах со склона в низкой стойке  
Спуск на лыжах со склона в низкой стойке и «змейкой»  
Передвижение на лыжах различными ходами  
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.  
Контрольный урок по лыжной подготовке

### **Подвижные и спортивные игры (26 ч)**

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол).

Баскетбол: 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: 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:  
упражнения для рук с предметами и без предметов; для ног (мяч, палка),  
для туловища, наклоны с мячом в разные стороны;  
упражнения для подготовки к бегу, к прыжкам, к метанию;  
упражнения для мышц шеи, туловища, для кистей рук.

## Календарно – тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч)</b>					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Урок общеметодологической направленности	Строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	03.09-07.09	
<b>Раздел 2. «Легкая атлетика» (5 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
2	Тестирование бега на 30 м с высоко-го старта.	Урок развивающего контроля	Беговая разминка Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Салки».	03.09-07.09	
3	Техника челночного бега	«Открытия» нового знания	Разминка в движении. Челночный бег. П. И. «Колдунчики»	03.09-07.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Собачки ногами»	10.09-14.09	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Урок рефлексии	Беговая разминка. Различные способы метания мяча на дальность. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее»	10.09-14.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Собачки ногами»	10.09-14.09	
<b>Раздел 3. Знания о физической культуре (1ч)</b>					
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	«Открытия» нового знания	Разминка в движении. Варианты паса мяча ногой. Правила спортивной игры «Футбол»	17.09-21.09	
<b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры(1ч)</b>					
8	Спортивная игра «Футбол»	«Открытия» нового знания	Разминка в движении. Варианты паса мяча ногой. Правила спортивной игры «Футбол»	17.09-21.09	
<b>Раздел 5. «Легкая атлетика» (3 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
9	Прыжок в длину с разбега.	«Открытия» нового знания	Разминка на месте; техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	17.09-21.09	
10	Прыжки в длину с места на результат	Урок рефлексии	Разминка на месте; прыжки в длину на результат; подвижная игра «Собачки ногами»	24.09- 28.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с места.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении по кругу. Контрольные прыжки в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол»	24.09- 28.09	

**Раздел 6. Подвижные и спортивные игры(1ч)**

12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Урок развивающего контроля	Разминка в движении по кругу. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол	24.09- 28.09	
<b>Раздел 7. «Легкая атлетика» (3ч)</b>					
13	Метание малого мяча в цель	Урок рефлексии	Разминка с малыми мячами. метание мяча на точность. Подвижная игра «гонка мяча по кругу», «мяч капитану»	01.10-05.10	
14	Тестирование по метанию малого мяча в цель.	Урок развивающего контроля	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П.И. «вышибалы»	01.10-05.10	
15	Тестирование прыжка в длину с места.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Волк во рву».	01.10-05.10	
<b>Раздел 8. «Гимнастика с элементами акробатики» ( 5 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
16	Инструктаж по Т.Б. построение в колонну, шеренгу.	«Открытия» нового знания	Разминка направленная на развитие гибкости. Повторение построений в колонну и шеренгу. П.И. «салки с хвостиками»	08.10-12.10	
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Белые медведи». Упражнение на запоминание временного отрезка.	08.10-12.10	
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Урок развивающего контроля	Прыжковая разминка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра « Волк во рву».	08.10-12.10	
19	Тестирование виса на время.	Урок развивающего контроля	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра « Ловля обезьян с мячом».	15.10-19.10	
20	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие гибкости Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с Подвижная игра « Белые медведи»	15.10-19.10	
<b>Раздел 9. Подвижные и спортивные игры (11 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
21	Подвижная игра «Перестрелка»	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра « Перестрелка».	15.10-19.10	
22	Правила эстафет.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «гонка мяча в колонне».	22.10-26.10	
23	Ведение мяча медленным шагом. Передача и ловля мяча в парах снизу.	Урок рефлексии	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	22.10-26.10	

24	Бег с перешагиванием через предметы. Ведение мяча шагом	Урок рефлексии	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра « Ночная охота».	22.10-26.10	
25	Преодоление полосы из 5 препятствий. Эстафеты с мячом.	Урок рефлексии	Разминка с закрытыми глазами. Эстафеты с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра « Ночная охота».	06.11-09.11	
26	Передача и ловля мяча в парах двумя руками из-за головы. Эстафеты с мячом .	«Открытия» нового знания	Разминка в виде эстафет с мячами. Подвижные игры по желанию учеников..	06.11-09.11	
27	Передача в парах ударом об пол	«Открытия» нового знания	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение подвижных игр с мячом по желанию учеников.	06.11-09.11	
28	Ведение мяча шагом	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами. Ведение на месте и в движении .	12.11-16.11	
29	Передачи в парах повторить	Урок рефлексии	Разминка в виде эстафет. Повторить передачи мяча в парах.П.И. «перестрелка»	12.11-16.11	
30	Передачи в парах	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах.	12.11-16.11	
31	Подвижная игра «Осада города»	«Открытия» нового знания	Разминка с игровыми упражнениями «запрещенное движение». Подвижные игры для зала. П.И. «осада города»	19.11-23.11	
<b>Раздел 10. Гимнастика с элементами акробатики (19 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
32	Кувырок вперёд.	Урок общеметодологической направленности	Разминка на матах. Техника кувырка вперед .Подвижная игра «Удочка».	19.11-23.11	
33	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Урок общеметодологической направленности	Разминка на матах. Техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие	19.11-23.11	
34	Варианты выполнения кувырка вперёд.	Урок рефлексии	Разминка на матах. Варианты кувырка вперед игровое упражнение на внимание	26.11-30.11	
35	Кувырок назад.	Урок рефлексии	Разминка на матах. Техника кувырка назад. Подвижная игра « Удочка».	26.11-30.11	
36	Кувырки	Урок рефлексии	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд, назад. П. И. «Мяч в туннеле»	26.11-30.11	
37	Круговая тренировка	Урок рефлексии	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. П. И. «Мяч в туннеле»	03.12-07.12	
38	Элементы акробатики - стойка на голове.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с гимнастическими палками. Техника выполнения стойки на голове. П. И. «Парашютисты»	03.12-07.12	
39	Стойка на руках.	«Открытия» нового знания	Разминка с гимнастическими палками. Техника выполнения стойки на руках, на голове.П. И. «Парашютисты»	03.12-07.12	
40	Круговая тренировка	Урок рефлексии	Разминка, направленная на сохранение правиль-	10.12-14.12	

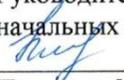
			ной осанки. Стойка на голове, на руках Круговая тренировка. П. И. «Волшебные ёлочки» 10.12-14.12		
41	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Урок рефлексии	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. П. И. «Белочка- защитница»	10.12-14.12	
42	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Урок общеметодологической направленности	Разминка у гимнастической стенки. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. П. И. «Белочка- защитница»	10.12-14.12	
43	Прыжки в скакалку.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра « Горячая линия».	17.12-21.12	
44	Прыжки в скакалку в тройках.	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, Подвижная игра «Горячая линия».	17.12-21.12	
45	Лазанье по канату в три приёма.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма. Подвижная игра « Будь осторожен».	17.12-21.12	
46	Круговая тренировка.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Будь осторожен».	14.01-18.01	
47	Упражнения на гимнастическом бревне	Урок общеметодологической направленности	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра « Шмель».	14.01-18.01	
48	Упражнения на гимнастических кольцах.	Урок рефлексии	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, на кольцах. Подвижная игра « Ловишка с мешочком на голове».	14.01-18.01	
49	Варианты вращения обруча.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с обручами. Варианты вращения обруча. Подвижная игра « Ловишка с мешочком на голове».	21.01-25.01	
50	Круговая тренировка.	Урок рефлексии	Разминка в движении , круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками».	21.01-25.01	
<b>Раздел 11. «Лыжная подготовка» (14 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
51	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Урок общеметодологической направленности	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий и скользящий лыжный шаг.	21.01-25.01	
52	Ступающий скользящий шаг на	Урок общеметодологической	Пристегивание креплений, передвижение на лы-	28.01-01.02	

	лыжах с палками.	направленности	жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них		
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Урок общеметодологической направленности	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без них	28.01-01.02	
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	«Открытия» нового знания	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг; попеременный двухшажный ход на лыжах	28.01-01.02	
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах	«Открытия» нового знания	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	04.02-08.02	
56	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон на лыжах в основной стойке.	Урок общеметодологической направленности	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон на лыжах в основной стойке.	04.02-08.02	
57	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	«Открытия» нового знания	Подъём на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», «лесенкой» и торможение «плугом»	04.02-08.02	
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Урок рефлексии	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке	11.02-15.02	
59	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Урок рефлексии	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра на лыжах «Накаты»	11.02-15.02	
60	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	«Открытия» нового знания	Спуск со склона в приседе, подвижная игра на лыжах «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами	11.02-15.02	
61	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке и «змейкой»	Урок рефлексии	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	18.02-22.02	
62	Передвижение на лыжах различными ходами	Урок рефлексии	Передвижение на лыжах различными ходами, подвижная игра на лыжах «Накаты»	18.02-22.02	
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Урок рефлексии	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	18.02-22.02	
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	Урок развивающего контроля	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в низкой стойке; подъём на склон «лесенкой»; попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	25.02-01.03	
<b>Раздел 12. Знания о физической культуре (1ч)</b>					
65	Закаливание.	Урок общеметодологической	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвиж-	25.02-01.03	

		направленности	ная цель»		
<b>Раздел 13. Подвижные и спортивные игры (4 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
66	Ведение мяча.	Урок общеметодологической направленности	Закаливание, разминка с мячом. Ведение мяча Подвижная игра «Подвижная цель»	25.02-01.03	
67	Совершенствование техники броска и ловли мяча в парах.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «котел»	04.03- 08.03	
68	Подвижные игры	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию учеников.	04.03- 08.03	
69	Эстафеты с мячом	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами-хопами в парах. Эстафеты с мячом.	04.03- 08.03	
<b>Раздел 14. Легкая атлетика (6 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
70	Полоса препятствий	Урок общеметодологической направленности	Разминка в движении, полоса препятствий , подвижная игра «Удочка»	11.03-15.03	
71	Усложненная полоса препятствий	Урок общеметодологической направленности	Разминка в движении, полоса препятствий , подвижная игра «Совушка»	11.03-15.03	
72	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	Урок рефлексии	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «вышибалы с кеглями»	11.03-15.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	Урок общеметодологической направленности	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «вышибалы с кеглями»	18.03-22.03	
74	Прыжок в высоту спиной вперед	Урок общеметодологической направленности	Разминка на перевернутых гимнастических скамейках. Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Штурм»	18.03-22.03	
75	Прыжки на мячах- хопах	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами – хопами в парах, прыжки на мячах -хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»	18.03-22.03	
<b>Раздел 15. Подвижные и спортивные игры (2 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
76	Броски мяча через волейбольную сетку	Урок рефлексии	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	03.04-05.04	
77	Подвижная игра «Пионербол»	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Подвижная игра «Пионербол», броски через волейбольную сетку	03.04-05.04	
<b>Раздел 16. Знания о физической культуре (1ч)</b>					
78	Волейбол как вид спорта	«Открытия» нового знания	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол»	03.04-05.04	
<b>Раздел 17. Подвижные игры (2 часа на раздел, 3 часа в неделю)</b>					

79	Подготовка к волейболу	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»	08.04-12.04	
80	Контрольный урок по волейболу	Урок развивающего контроля	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	08.04-12.04	
<b>Раздел 18. Легкая атлетика (3 ч на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
81	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Урок общеметодологической направленности	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Точно в цель».	08.04-12.04	
82	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Урок общеметодологической направленности	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель».	15.04-19.04	
83	Тестирование прыжка в длину с места.	Урок развивающего контроля	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	15.04-19.04	
<b>Раздел 19. Гимнастика с элементами акробатики (7 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
84	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Урок общеметодологической направленности	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижные игры	15.04-19.04	
85	Круговая тренировка	Урок рефлексии	Разминка в движении, круговая тренировка	22.04-26.04	
86	Стойка на лопатках, «мост»- совершенствование.	Урок рефлексии	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, «мост».	22.04-26.04	
87	Тестирование вися на время.	Урок развивающего контроля	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Борьба за мяч».	22.04-26.04	
88	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Урок развивающего контроля	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч».	29.04-03.05	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Урок развивающего контроля	Прыжковая разминка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра «Борьба за мяч».	29.04-03.05	
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие гибкости Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	29.04-03.05	
<b>Раздел 20. Подвижные и спортивные игры (2 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
91	Знакомство с баскетболом	«Открытия» нового знания	Разминка с мячом в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол»	06.05-10.05	
92	Спортивная игра «Баскетбол»	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол»	06.05-10.05	

<b>Раздел 21. Легкая атлетика (7 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
93	Техника метания малого мяча на точность.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом на месте и в движении. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	06.05-10.05	
94	Тестирование метания малого мяча на точность.	Урок развивающего контроля	Разминка с мячом на месте и в движении. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол».	13.05-17.05	
95	Беговые упражнения	Урок рефлексии	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «колдунчики»	13.05-17.05	
96	Тестирование бега на 30 м с высоко-го старта.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м.с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	13.05-17.05	
97	Тестирование челночного бега 3*10 м	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее»	20.05-24.05	
98	Тестирование метания мяча на дальность	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Круговая охота»	20.05-24.05	
99	Бег на 1000 м	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000м	20.05-24.05	
<b>Раздел 22. Подвижные и спортивные игры (3 часа на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
100	Спортивная игра «Футбол»	Урок рефлексии	Разминка в движении. Подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол»	27.05-31.05	
101	Подвижная игра «Флаг на башне»	Урок рефлексии	Разминка в движении. Подвижная игра «Собачки ногами», «Флаг на башне»	27.05-31.05	
102	Спортивные игры	Урок рефлексии	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	27.05-31.05	
ИТО ГО	1) уроков «открытия» нового знания; 2) уроков рефлексии; 3) уроков общеметодологической направленности; 4) уроков развивающего контроля.	17 часов 31 часов 29 часов 25 часов			

Согласовано:  
Руководитель ШМО учителей  
начальных классов  
 Новикова Н.Н.  
Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

Согласовано:  
Ответственная за организацию УВР  
в начальных классах:  
 /Журавлева И.Е./  
«30» августа 2018 г.

