Приложение 5

к ООП НОО

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора по УВР приказ

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни»

Н.В. Москаленко\_\_\_\_\_\_\_ от «31» августа 2022г. №490

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 3-Г. классов

Количество часов в неделю - 3 часа, количество часов за год – 102 часов

Уровень - базовый

Учитель –Петров Анатолий Владимирович (специалист)

РАССМОТРЕНО

школьное методическое объединение учителей

физической культуры

(протокол от «28» августа 2022г. № 2)

г. Симферополь, 2022год

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014)

***Целью*** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных

***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности

• воспитание ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе

• стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

• Воспитание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития

• осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

• экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку

• ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей

**Метапредметные результаты**

•ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; — выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия

• устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений.

• формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

**Предметные результаты**

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

\* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программе тематическое планирование распределено на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**Тематическое распределение часов в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Базовая часть | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Учебно – тематический план по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела**  **и тем** |  | **Часы** | **Практическая часть** | |
| **Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»** | **Учебные нормативы** | **Мониторинги** |
| **1.** | Раздел: физкультурно- оздоровительная деятельность | Воспитание готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Республике Крым и в Российской Федерации | **102 ч** |  |  |
| 1.1 | Тема: легкоатлетические упражнения | Гордиться победами выдающихся спортсменов-олимпийцев | 21 | 5 |  |
| 1.2 | Тема: подвижные игры | Всемирный день иммунитета | 18 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | Екатерина Серебрянская Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике – гордость Республике Крым | 18 | 3 |  |
| 1.4 | Тема: кроссовая подготовка | Всемирный день здоровья | 21 | 1 |  |
| 1.5 | Тема: подвижные игры с элементами футбола | Лев Яшин – великий вратарь | 8 |  |  |
| 1.6 | Тема: подвижные игры с элементами баскетбола | Победа СССР над США в Олимпийских играх в 1972 году. Александр Белов – решающий бросок | 8 |  |  |
| 1.7 | Тема: подвижные игры с элементами волейбола | Гордиться победами выдающихся спортсменов-олимпийцев | 8 |  |  |
| **Всего** | |  | **102** | **9** |  |

**Содержание учебного предмета**

**1. Основы знаний о физической культуре:** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**2.Физкультурно -оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приёмы, перестроения. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, полу шпагат, прыжок вверх, приземление.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Все виды складок, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки на скакалке.

**Легкоатлетические упражнения:** беговые упражнения, бег по дистанции 30м, 60м, челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места, с разбега. Броски мет больного мяча на дальность из-за головы. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка**: бег на выносливость, преодоление препятствий, бег в гору и с горы.

**Подвижные игры:** знать правила игр: «Пятнашки», «Выбивала» , «Собачка», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Найди свое место», «Рыбалка», «Змейка, «Снайпер», «День и ночь», эстафеты , «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:**

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, остановка мяча, удары по воротам, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: ведение мяча на месте, в движении, ловля мяча, передачи мяча, бросок в кольцо, эстафеты с ведением мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: ловля мяча, передача мяча через сетку передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, игра в «Пионербол».

**Календарно - тематическое планирование** **3 класс**

**3 часа в неделю, всего 102 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Класс** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **по**  **плану** | **по**  **факту** |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | **15ч.** |  | | | |
| **Тема:ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  **(Бег, ходьба, прыжки, метание)** | |
| 1. **1** | Правила ТБ. Инструкция по ТБ №57-фк,60-фк, 61-фк. Воспитания ответственного отношения к регулярным занятиям ФК Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Воспитание и привитие навыков ЗОЖ. Подвижная игра | 1 | 3г | 01.09 |  |  |
| 1. **8** | ТБ. *Бег 30м.* Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 02.09 |  |  |
| 1. **9** | ТБ. Обычный бег. *Бег 30м.* Эстафеты с бегом на скорость. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра | 1 | 3г | 05.09 |  |  |
| 1. **10** | ТБ. Обычный бег. *Бег 30м.* Эстафеты с бегом на скорость. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра | 1 | 3г | 07.09 |  |  |
| 1. **11** | ТБ. Бег 30 м. **Учебный норматив.** Подвижная игра | 1 | 3г | 09.09 |  |  |
| 1. **12** | ТБ. *Бег 60м.* Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 12.09 |  |  |
| 1. **13** | ТБ. *Бег 60м.* **Учебный норматив** Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 14.09 |  |  |
| 1. **14** | ТБ. Освоение навыков прыжков в длину с места, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 16.09 |  |  |
| 1. **15** | ТБ. Освоение навыков прыжков в длину с места, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 19.09 |  |  |
| 1. **16** | ТБ. Прыжки в длину с мес­та. **Учебный норматив.** Подвижная игра | 1 | 3г | 21.09 |  |  |
| 1. **17** | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние техника выполнения. Подвижная игра. | 1 | 3г | 23.09 |  |  |
| 1. **18** | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние техника выполнения. Подвижная игра. | 1 | 3г | 26.09 |  |  |
| **13** | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние техника выполнения. Подвижная игра. | 1 | 3г | 28.09 |  |  |
| **14** | ТБ. Метание малого мяча на заданное расстояние техника выполнения. **Норматив**. Подвижная игра | 1 | 3г | 30.09 |  |  |
| **15** | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние техника выполнения. игра. | 1 | 3г | 03.10 |  |  |
| **Тема:КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | | **11ч.** |  | | | |
| **16** | Инструктаж ТБ 60-фк, 61-фк. №\_57/1-фк по кроссовой подготовке. Воспитания ответственного отношения к регулярным занятиям ФК Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | 1 | 3г | 05.10. |  |  |
| **17** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | 1 | 3г | 07.10 |  |  |
| **18** | ТБ. Равномерный бег *(3мин).* ОРУ. Бег из различных и. п. с максимальной скоростью и с изменением скорости. Понятие *скорость бега.* Подвижная игра | 1 | 3г | 10.10 |  |  |
| **19** | ТБ. Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 12.10 |  |  |
| **20** | ТБ. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. **Челночный бег 3Х10м**. **норматив** Подвижная игра. | 1 | 3г | 14.10 |  |  |
| **21** | ТБ. ОРУ.Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | 1 | 3г | 17.10 |  |  |
| **22** | ТБ. ОРУ.Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | 1 | 3г | 19.10 |  |  |
| **23** | ТБ. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | 3г | 21.10 |  |  |
| **24** | ТБ. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | 3г | 24.10 |  |  |
| **25** | ТБ. Равномерный бег **(4мин***)***На оценку .**Закрепление и совершенствование навыков бега, Подвижная игра | 1 | 3г | 26.10 |  |  |
| **26** | ТБ. Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, Ч/Б 3х10м. Подвижная игра | 1 | 3г | 28.10 |  |  |
| **Тема:ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**  **(Бодрость, грация, координация)** | | **18ч.** |  | | | |
| **27** | Инструктаж ТБ №\_56-фк\_по гимнастике. Строевая подготовка. ОРУ. Воспитание к бережному отношению к природе. Ответственное отношение к психическому, физическому здоровью Группировка; перекаты в группировке. Подвижная игра | 1 | 3г | 07.11 |  |  |
| **28** | ТБ. ОРУ. Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей. | 1 | 3г | 09.11 |  |  |
| **29** | ТБ. ОРУ. Строевая подготовка. Кувырок вперед. Подвижная игра | 1 | 3г | 11.11 |  |  |
| **30** | ТБ. ОРУ. Строевая подготовка. Кувырок вперед. **Норматив** Подвижная игра | 1 | 3г | 14.11 |  |  |
| **31** | ТБ. ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги. Построение в колону по одному, в две и в три. Подвижная игра. | 1 | 3г | 16.11 |  |  |
| **32** | ТБ. ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги. Построение в колону по одному, в две и в три. Подвижная игра. | 1 | 3г | 18.11 |  |  |
| **33** | ТБ. ОРУ. Строевая подготовка. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках согнув ноги Подвижная игра. | 1 | 3г | 21.11 |  |  |
| **34** | ТБ. ОРУ. Строевая подготовка. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках согнув ноги Подвижная игра. **Норматив** | 1 | 3г | 23.11 |  |  |
| **35** | ТБ. ОРУ. Освоение навыков в опорных прыжках: напрыжка на гимнастический мостик, прыжок вверх, приземление. Подвижная игра | 1 | 3г | 25.11 |  |  |
| **36** | ТБ. ОРУ. Освоение навыков в опорных прыжках: напрыжка на гимнастический мостик, прыжок вверх, приземление. Подвижная игра | 1 | 3г | 28.11 |  |  |
| **37** | ТБ. ОРУ. Акробатическая комбинация. Кувырок,стойка на лопатках согнув ноги ,мост, упор лежа **на оценку** Подвижные игры. | 1 | 3г | 30.11 |  |  |
| **38** | ТБ. ОРУ. Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра | 1 | 3г | 02.12 |  |  |
| **39** | ТБ. ОРУ . Освоение навыков лазанья по шведской стенке . Подвижная игра | 1 | 3г | 05.12 |  |  |
| **40** | ТБ. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке; шаги польки. Подвижная игра. | 1 | 3г | 07.12 |  |  |
| **41** | ТБ. ОРУ . Строевые упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра. | 1 | 3г | 09.12 |  |  |
| **42** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. **Учебный норматив.** Подвижная игра. | 1 | 3г | 12.12 |  |  |
| **43** | ТБ. ОРУ. Все виды складок. Наклон вперед из положения стоя. **Учебный норматив.** Подвижная игра. | 1 | 3г | 14.12 |  |  |
| **44** | ТБ. ОРУ . Подтягивания в висе. **Учебный норматив.** Подвижная игра. | 1 | 3г | 16.12 |  |  |
| **Тема:ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **«Играем все!»** | | **41ч.** |  | | | |
| **45** | Инструктаж ТБ №\_61-фк, №54-фк. ОРУ. Воспитание чувства команды. Воспитание к бережному отношению к природе. Ответственное отношение к психическому, физическому здоровью. Строевые упражнения. Что такое Баскетбол? Подвижная игра. | 1 | 3г | 19.12 |  |  |
| **46** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | 1 | 3г | 21.12 |  |  |
| **47** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | 3г | 23.12 |  |  |
| **48** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, в движении. **На оценку** | 1 | 3г | 26.12 |  |  |
| **49** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча. | 1 | 3г | 28.12 |  |  |
| **50** | ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 3г | 30.12 |  |  |
| **51** | Повторный инструктаж №53-фк.ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 3г | 09.01 |  |  |
| **52** | ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).**на оценку** | 1 | 3г | 11.01 |  |  |
| **53** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 3г | 13.01 |  |  |
| **54** | ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячом. | 1 | 3г | 16.01 |  |  |
| **55** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Броски по кольцу. Подвижная игра. | 1 | 3г | 18.01 |  |  |
| **56** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Броски по кольцу. **Норматив** Подвижная игра. | 1 | 3г | 20.01 |  |  |
| **57** | ТБ. ОРУ. Обучение прыжкам на скакалке. Подвижная игра. | 1 | 3г | 23.01 |  |  |
| **58** | ТБ. ОРУ. Обучение прыжкам на скакалке. Подвижная игра. **Норматив** | 1 | 3г | 25.01 |  |  |
| **59** | Инструктаж ТБ №\_61-фк, №55-фк. ОРУ. Воспитание чувства команды. Строевые упражнения. Что такое Волейбол? Подвижная игра. | 1 | 3г | 27.01 |  |  |
| **60** | Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с элементами волейбола, умениями в подбрасывании и ловле мяча. | 1 | 3г | 30.01 |  |  |
| **61** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча в движении. Подвижная игра. | 1 | 3г | 01.02 |  |  |
| **62** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бросок из-за головы двумя руками, ловля мяча. Подвижная игра. | 1 | 3г | 03.02 |  |  |
| **63** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бросок из-за головы двумя руками, об пол, подача одной рукой, ловля мяча. Подвижная игра. | 1 | 3г | 06.02 |  |  |
| **64** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бросок из-за головы двумя руками, об пол , подача одной рукой, ловля мяча. Подвижная игра. | 1 | 3г | 08.02 |  |  |
| **65** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Все виды бросков через сетку. Подвижная игра. | 1 | 3г | 10.02 |  |  |
| **66** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Все виды бросков через сетку**. На оценку** Подвижная игра. | 1 | 3г | 13.02 |  |  |
| **67** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | 1 | 3г | 15.02 |  |  |
| **68** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | 1 | 3г | 17.02 |  |  |
| **69** | Инструктаж ТБ №\_61-фк, №58-фк. ОРУ. Воспитание морально-волевых качеств. Строевые упражнения. Что такое Футбол? Подвижная игра. | 1 | 3г | 20.02 |  |  |
| **70** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча. Подвижная игра. | 1 | 3г | 22.02 |  |  |
| **71** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча с ускорением. Подвижная игра. | 1 | 3г | 27.02 |  |  |
| **72** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча с ускорением, передачи, остановка мяча подошвой сверху. Подвижная игра. | 1 | 3г | 01.03 |  |  |
| **73** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча с ускорением, передачи, остановка мяча подошвой сверху. **Норматив** Подвижная игра. | 1 | 3г | 03.03 |  |  |
| **74** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Удары по воротам . Подвижная игра. | 1 | 3г | 06.03 |  |  |
| **75** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Удары по воротам на точность. Подвижная игра. | 1 | 3г | 10.03 |  |  |
| **76** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 3г | 11.03 |  |  |
| **77** | Инструктаж ТБ №\_61-фк. ОРУ. Строевые упражнения. Правила игр. «Колдун», «Лови меня», «Выбивала». | 1 | 3г | 13.03 |  |  |
| **78** | ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Колдун», «Лови меня», «Выбивала». | 1 | 3г | 15.03 |  |  |
| **79** | ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Колдун», «Лови меня», «Выбивала». | 1 | 3г | 17.03 |  |  |
| **80** | ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Колдун», «Лови меня», «Вызов номеров». | 1 | 3г | 27.03 |  |  |
| **81** | ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Колдун», «Лови меня», «Вызов номеров». | 1 | 3г | 29.03 |  |  |
| **82** | ТБ. ОРУ. . Подвижная игра «Выбивала», «Пятнашки». «Рыбалка» | 1 | 3г | 31.03 |  |  |
| **83** | ТБ. ОРУ. . Подвижная игра «Снайпер», «Пятнашки». «Рыбалка» | 1 | 3г | 03.04 |  |  |
| **84** | ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Снайпер», «Пятнашки». «Рыбалка» | 1 | 3г | 05.04 |  |  |
| **85** | ТБ. ОРУ. . Подвижная игра «Снайпер», «Пятнашки». «Рыбалка» | 1 | 3г | 07.04 |  |  |
| **Тема:КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | | **10ч.** |  | | | |
| **86** | Инструктаж ТБ 60-фк, 61-фк № 57/1-фк по кроссовой подготовке. Воспитание правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 3г | 10.04 |  |  |
| **87** | ТБ. ОРУ. Равномерный бег 3 минуты. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра. | 1 | 3г | 12.04 |  |  |
| **88** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением Подвижная игра. | 1 | 3г | 14.04 |  |  |
| **89** | ТБ. ОРУ.Челночный бег 10х3. Подвижная игра. | 1 | 3г | 19.04 |  |  |
| **90** | ТБ. ОРУ. Бег из различных и. п. с максимальной скоростью и с изменением скорости. Строевые упражнения. Подвижная игра. | 1 | 3г | 24.04 |  |  |
| **91** | ТБ. ОРУ. Чередование ходьбы, бега 5 мин. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | 3г | 26.04 |  |  |
| **92** | ТБ. ОРУ. Чередование ходьбы, бега.5 мин ОРУ. Подвижная игра. | 1 | 3г | 28.05 |  |  |
| **93** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра. | 1 | 3г | 03.05 |  |  |
| **94** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра. | 1 | 3г | 05.05 |  |  |
| **95** | ТБ. ОРУ. Круговая тренировка по ОФП. Подвижная игра. | 1 | 3г | 10.05 |  |  |
| **96** | ТБ. ОРУ. Круговая тренировка по ОФП. Подвижная игра. | 1 | 3г | 12.05 |  |  |
| **Тема: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  **(Бег, ходьба, прыжки, метание)** | | **6ч.** |  | | | |
| **97** | Инструктаж ТБ 60-фк, 61-фк. № 57-фк по лёгкой атлетике. ОРУ. Строевые упражнения. Воспитание морально-волевых качеств. Воспитание правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей. Подвижная игра. | 1 | 3г | 15.05 |  |  |
| **98** | ТБ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра | 1 | 3г | 17.05 |  |  |
| **99** | ТБ. Бег (30 м).**Учебный норматив.** развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра. | 1 | 3г | 19.05. |  |  |
| **100** | ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Подвижная игра. | 1 | 3г | 22.05 |  |  |
| **101** | ТБ. ОРУ.Прыжок в длину с места. **Учебный норматив.** Подвижная игра. | 1 | 3г | 24.05 |  |  |
| **102** | ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра. | 1 | 3г | 26.05 |  |  |

Даты в календарно-тематическом планировании проставлены с учетом региональных и федеральных праздников при этом содержание учебного материала выполняется в полном объеме.