

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

« РАССМОТРЕНО »:
На заседании ШМО
Протокол № 1
От 26 » 28 2019 г.
Руководитель [подпись]
(подпись, расшифровка)

« СОГЛАСОВАНО »:
Зам директора по УВР
[подпись]
(подпись, расшифровка)
« 28 » августа 2019 г.

« УТВЕРЖДАЮ »:
Директор МБОУ
« Гимназия № 18 имени
И. Я. Илюшина
[подпись] А. В. Ялышева
Приказ № 184-О
От « 30 » авг. 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 3 классов

01.09.2019-31.05.2020 учебный год

Учитель: Фриц Валентин Юрьевич
Григорян Варужан Аркадьевич

2019 год

Пояснительная записка

**Составитель: Фриц Валентин Юрьевич
Григорян Варужан Аркадьевич.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 2 классов разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ РФ « Об образовании в РФ» П 3.6, ст 28в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1576-1578, Уставом МБОУ гимназия №18 им. И.Я. Илюшина города Королёв Московской области.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на учащихся 1-11ых классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **102-105 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета** «Физическая культура» в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности учащегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Структура рабочей предметной программы:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура».
3. Содержание учебного предмета « Физическая культура».
4. Тематическое планирование.
5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, плавание, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих целей:

1. Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
2. Создавать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
3. Обеспечивать внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на ступени основного общего образования и продолжать реализацию образовательной программы начального общего образования.
4. Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по ФК

Для достижения поставленных целей в 3-х классах в 2019-2020 учебном году необходимо решение следующих задач:

- содействие оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- повышение творческого мастерства учителей.
- обеспечение безопасности занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использование ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости учащихся;
- обеспечение внедрения современных форм и методов обучения учащихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществление теоретической подготовки учащихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима школьников;
- вовлечение учащихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов учащихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работу с учащимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- формирование представления о практической реализации Федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры.

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия **УМК по физической культуре** авторского коллектива:

1. Учебник «Физическая культура: 2-4 классы: уроки двигательной активности» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Е.М.Елизарова/ Волгоград: «Учитель» 2011 год
- 2.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы» /Н.И.Дереклеева / Москва: «Вако» 2007 год;
- 3.«Диск: образовательные программы и стандарты». Тематическое планирование, Физическая культура: «Учитель»2010 год;
- 4.«Дружить со спортом и игрой»/ Г.П.Попова/ Волгоград : «Учитель» 2008 год;
- 5.«Зимние подвижные игры 1-4 класс»/ А.Ю.Патрикеев/ Москва: «Вако» 2009 год;
- 6.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» / В.И.Лях А.А.Зданевич/ Москва: «Просвещение» 2010год;
- 7.«Примерные программы по учебным предметам» Начальная школа в двух частях-4-е издание переработанное. Москва: «Просвещение»2011 год-231 с (Стандарты второго поколения);
- 8.«Подвижные игры» учебник для студентов педагогических Вузов/ М.Н.Жуков/ Москва: «Академия» 2000 год;
- 9.«Подвижные игры 1-4 классы»/ А.Ю.Патрикеев/ Москва: «Вако»2007 год;

10. Сборник программ к комплекту учебников « Начальная школа XXI века» Москва: « Вентана-Граф» 2009 год;
11. « Справочник учителя физической культуры» /П.А.Киселев, С.Б.Киселева/ Волгоград: « Учитель» 2008 год;
12. « Физкультура в начальной школе» /Г.П.Болонов/ Москва: « ТЦ Сфера» 2005 г
13. «Физическая культура: 2-4 классы: уроки двигательной активности» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Е.М.Елизарова/ Волгоград: « Учитель» 2011 год.

Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль учащегося. **Самоконтроль** – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, учащийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс.

Педагогический контроль решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на основе принципов дидактики и строгой индивидуализации нагрузки.

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

Врачебный контроль.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования учащихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья, определение и оценка физического развития, определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.

Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска учащегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности учащихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса

Критерии оценивания деятельности учеников по предмету « Физическая культура»

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;
- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа, 2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. 5

Основная медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

Подготовительная медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Специальная медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:

***для зала** – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки, спортивная обувь(кеды, кроссовки).

***для улицы** (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

*для *лыжной подготовки* (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

*для *бассейна* – плавки (купальник), шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой (3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно находиться в помещении спортивного зала или бассейна под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися.

Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым учащимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимися занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимися указаний учителя (рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики (упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое

достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

«оценка 5»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

«оценка 4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«оценка 3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«оценка 2»

За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«оценка 5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

«оценка 4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«оценка 3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«оценка 2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Тематическое планирование по предмету « Физическая культура» на 105 часов для учащихся 3 классов

№п/п	ТЕМЫ	Количество часов
1.	ИОТ № 017, 018, 019, 021.	7 часов
2.	Легкая атлетика	28 часов
3.	Гимнастика	20 часов
4.	Лыжная подготовка	21 час
5.	Спортивные игры: Баскетбол	29 часов 22 часа
6.	Волейбол/ пионербол	7 часов

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».
Учебный материал.**

В 2018-2019 учебном году ученики получают основы знаний по:

1. Двигательному режиму школьника.
2. Правилам поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.
3. Акробатике. Основам знаний.
4. Баскетболу. Основам знаний.

Получат возможность научиться следующим двигательным навыкам и умениям:

Предметные результаты в соответствии с ФГОС:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Развитие скоростной выносливости.
5. Развитие общей выносливости.
6. Развитие быстроты, реакции ловкости, гибкости.

При помощи подвижных игр и выполнения контрольных нормативов:

Легкая атлетика:

- « Воробы и вороны».
- « Белые медведи».
- « Перемена мест».
- « Вызов номеров».
- « Зайцы в огороде».
- « Два Мороза».

Гимнастика:

- « Совушка».
- « Посадка картофеля».
- « Поезд».
- « Салки с переползанием ».
- « Падающая палка»
- « Пятнашки»

« Челночок».

« Удочка».

Спортивные игры:

« Мяч ловцу».

« Гонка мячей по кругу».

« Борьба за мяч».

« Стой»

« Снайперы».

« Перестрелка»

Лыжная подготовка:

« Не задень»

« Быстрый лыжник»

Эстафеты

Контрольные нормативы.

Легкая атлетика:

1. Бег – 30м, 60м, 1 км, челночный.

2. Прыжки в длину с места и с разбега, со скакалкой.

3. Метания теннисного мяча в цель, на дальность.

4. Отжимания, подтягивания.

Гимнастика:

1. Перекаты, кувырки, стойки на лопатках, вольные упражнения.

2. Упражнения в равновесии.

3. Упражнения в висах и упорах.

4. Упражнения на пресс.

Спортивные игры:

1. Ведение мяча.

2. Передачи мяча.

3. Штрафной бросок.

4. ОФП.

Лыжная подготовка:

1. Скользящий шаг.

2. Попеременный двушажный ход.

3. Кросс 1 км.

4. Спуски и подъемы.

Планируемые результаты в соответствии с ФГОС

Межпредметные УУД:

Регулятивные:

целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу;

преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

применять установленные правила в планировании способа решения задач;

определять общую цель и пути ее достижения,

прогнозирование -предвосхищать результат.

контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

различать способ и результат действия.

планирование учебного сотрудничества- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.

Познавательные:

общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме;
использовать общие приемы решения поставленных задач;
определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем;
осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях.

Коммуникативные:

инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
взаимодействие - формировать собственное мнение, слушать собеседника; вести устный диалог;
строить понятные для партнера высказывания;
задавать вопросы, формулировать свою позицию;
вести устный диалог по технике выполнения прыжков;
планирование учебного сотрудничества- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
планирование учебного сотрудничества - ставить вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения при выполнении упражнений.

Личностные результаты

Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности; мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

Нравственно – эстетическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение;
доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;
уважительное отношение к истории и культуре других народов
Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире;

принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело; самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; учебно-познавательная и социальная мотивация учебной деятельности; внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.

Образовательные технологии

Здоровьесберегающие - общекультурные компетенции;

знания в области безопасного поведения на уроке в различной ситуации; отношение к здоровью, как к ценности.

Личностно - ориентированные - развитие физических качеств.

Дифференцированного ф/к образования - обучение двигательным действиям; формирование знаний и методических умений по организации самостоятельных занятий.

Игровые технологии.

Блочно - модульные технологии в процессе физического воспитания.

Основное содержание курса 2 класса (105 часов)

Введение. 2 часа.

Вводный инструктаж по ТБ№ 78, ИОТ№018

Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.

Двигательный режим школьника.

ПОЗНАКОМИТЬ учащихся с правилами поведения в спортивном зале; с понятиями об утомлении и переутомлении.

ПОЗНАКОМИТЬ с понятиями:

-техника безопасности;

-правила поведения на уроке;

-с ходьбой с изменением длины и частоты шагов;

-комплекс ОРУ.

Раздел « Легкая атлетика» (28 часов)

Тема 1. Развитие скоростных способностей. 4 часа

Спринтерский бег. Стартовый разгон.

УЧИТЬ - выполнять построение в шеренгу по одному;

чередовать бег с ускорением на отрезке 20-30 метров со спокойным бегом;

правильно выполнять специальные беговые упражнения.

УЧИТЬ - бегу с ускорением на дистанции до 40 метров;

выполнять нормативы на дистанции 30 и 60 метров.

УЧИТЬ - пробегать отрезки 10-15 метров с высокого старта, с изменением скорости;

-пробегать 30 метров с мах скоростью.

Подвижная игра « Воробьи и вороны», « Перемена мест», « Вызов номеров»

Зачет: Бег 30 и 60 метров на результат.

Тема 2. Бег с высокого старта. 3 часа.

ПОВТОРИТЬ – специальные беговые упражнения.

УЧИТЬ – преодолению отрезков 10-15 метров с изменением скорости с высокого старта, понятиям старт, финиш, эстафета.

УЧИТЬ - пробегать отрезки 10-15 метров с высокого старта, с изменением скорости из разных исходных положений;

-правильно передавать палочку при выполнении встречной эстафеты.

Подвижная игра « Вызов номеров», « Белые медведи».

Зачет: Техника выполнения высокого старта.

Техника передачи эстафетной палочки.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. 4 часа.

ПОЗНАКОМИТЬ – с изменением направления по сигналу во время бега;

выполнять специальные прыжковые упражнения;

выполнять прыжки в длину с изменением высоты взлета.

УЧИТЬ - выполнять специальные прыжковые упражнения;

выполнять прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы; прыжкам с места.

УЧИТЬ – прыжкам на заданную длину по ориентирам;

правилам соревнований в беге и прыжках; выполнению многоскоков.

УЧИТЬ – ОРУ с малыми мячами; броскам и ловле набивных мячей в парах двумя руками; -разнообразным прыжкам и многоскокам.

Подвижная игра « Волк во рву», « Челночок», « Удочка», « Точный расчет», « Воробьи и вороны».

Зачет: Прыжки в длину с места.

Тема 4. Развитие координационных способностей. 3 часа

ПОКАЗАТЬ – специальные беговые упражнения;

метание теннисного мяча из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние.

УЧИТЬ – бегу с ускорением на дистанции 20-30 метров;

понятиям старт, финиш, встречная эстафета; бегу с ускорением до 60 метров.

УЧИТЬ - повторному бегу с ускорением на 20-30 метров;

-правильному выполнению встречной эстафеты; бегу на дистанции 60 метров.

Подвижная игра « Белые медведи», «Зайцы в огороде», « Запрещенное движение».

Зачет: Метание теннисного мяча на результат и на точность попадания.

Тема 5. Развитие выносливости. 6 часов.

УЧИТЬ – чередованию бега с ходьбой; равномерному бегу 4-5 минут.

УЧИТЬ – равномерному бегу на дистанции 1000 метров;

измерению ЧСС после нагрузки; составлению дневника самоконтроля.

УЧИТЬ – бегу в равномерном темпе по пересеченной местности;

-комплексу дыхательных упражнений; равномерно распределять силы на дистанции.

Подвижная игра « Пятнашки».

Зачет: Бег 1 000 метров.

Тема 6. Броски и ловля набивных мячей в парах. 2 часа.

УЧИТЬ – броскам и ловле набивных мячей в парах правой, левой, обеими руками из разных исходных положений; броскам в стену большого и малого мячей в стену на дальность отскока;

выполнению круговой эстафеты.

Подвижная игра « Вызов номеров».

Тема 7. Метания малого мяча. 3 часа.

УЧИТЬ – выполнять специальные беговые упражнения через набивные мячи, низкие барьеры;

метанию теннисного мяча из положения, стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние с 4-5 беговых шагов.

ЗАКРЕПИТЬ - броски малого мяча одной и двумя руками на дальность отскока из разных исходных положений;

- метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра.

Подвижная игра « Два Мороза», « Кто дальше бросит».

Зачет: Метание мяча с 4-5 беговых шагов на результат.

Тема 8. Прыжки в длину с разбега. 3 часа.

УЧИТЬ – прыжкам через 2-4 шага(серийное выполнение отталкивания);

-прыжки с места и разбега, доставая, подвешенные предметы;

-прыжки на заданную длину по ориентирам.

Подвижная игра « Прыгающие воробушки».

Зачет: Прыжок в длину с разбега.

Раздел « Гимнастика» 20 часов.

Введение. 1 час

Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.

Акробатика. Основы знаний.

УЧИТЬ – работе на уроке без травм;

истории возникновения гимнастики и акробатики;

выполнению гимнастических упражнений на осанку.

Тема 1. Акробатические элементы. 4 часа.

УЧИТЬ - выполнению подводящих упражнений для освоения кувырка назад; перекатам в группировке с опорой руками за головой; перекатам назад в стойку на лопатках.

УЧИТЬ – выполнению серии кувырков вперед и назад;

перекатам назад в стойку на лопатках; выполнению гимнастического моста из положения лежа.

ЗАКРЕПИТЬ – выполнение ранее изученных гимнастических элементов;

выполнение прыжков через гимнастическую скамейку;

броски набивного мяча в стену.

Подвижная игра « Совушка», « Посадка картофеля».

Зачет: Кувырки вперед – назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.

Тема 2. Упражнения в висе и упорах. 2 часа.

УЧИТЬ - выполнению простых висов (согнув ноги, размахивания, поднимание прямых и согнутых ног до уровня пояса);

смешанные висы;

смешанные упоры на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке;

подтягиваниям на высокой (м) и низкой перекладине (д).

Подвижная игра « Посадка картофеля».

Зачет: Подтягивания на высокой (низкой) перекладине.

Тема 3. Развитие силовых способностей. 2 часа.

УЧИТЬ - выполнению метания набивного мяча из-за головы

(сидя и стоя); назад (через голову между ног);

от груди одной двумя руками; метанию сбоку одной рукой;
выполнению висов стоя и лежа.
Подвижная игра «Посадка картофеля».

Тема 4. Упражнения в равновесии. 2 часа.

УЧИТЬ – ходьбе и бегу по наклонной гимнастической скамейке, ползанию на животе и спине, запрыгиванию на скамейку и спрыгиванию с нее;
выполнению ходьбы на носках, поворотов на 90 градусов, выпадам с опусканием на одно колено на низком бревне.

Зачет: Упражнение на гимнастическом бревне (скамейке).

Тема 5. Упражнения в лазанье и перелазании. 4 часа.

УЧИТЬ – лазанию по наклонной гимнастической скамейке; передвижению по скамейке спиной к опоре;
лазанию по гимнастической стенке с выполнением задания из разных исходных положений.

Подвижная игра «Салки с переползанием между ног», «Падающая палка».

Зачет: Упражнения на наклонной гимнастической скамейке.

Тема 6. Развитие физических качеств и координационных способностей. 6 часов.

УЧИТЬ – выполнению прыжков на заданную длину по ориентирам;

прыжкам с места на максимальный результат;

выполнению упражнения на развитие пресса на гимнастической лестнице.

УЧИТЬ – правильно выполнять дыхательные упражнения;

преодолению комплексной полосы препятствий, включающей в себя: акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на пресс, подтягивания, прыжки со скакалкой.

УЧИТЬ – выполнять ОРУ со скакалкой;

прыжкам через длинную скакалку; выполнению на результат упражнения на пресс.

УЧИТЬ – выполнять правильно специальные беговые упражнения;

челночный бег с кубиками; эстафеты с ранее изученными элементами.

Подвижная игра «Салки с переползанием между ног», «Падающая палка», «Поезд».

Зачет: Прыжки со скакалкой.

Раздел «Лыжная подготовка» 21 час.

Введение. 1 час

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

УЧИТЬ - безопасности на занятиях лыжной подготовкой;

формировать навыки переноски, надевания и снятия лыж; построения и перестроения на лыжах;

Тема 1. Скользящий шаг. 2 часа.

УЧИТЬ – первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок.

УЧИТЬ – строевым упражнениям на лыжах; совершенствовать технику скользящего шага на лыжах;

совершенствовать технику выполнения торможения «Плугом».

Практическое задание: Выполнение скользящего шага.

Тема 2. Передвижение попеременным двушажным ходом. 6 часов.

УЧИТЬ – комплекс упражнений «Разминка лыжника»;

совершенствовать координацию работы рук и ног при выполнении попеременного двушажного хода.

УЧИТЬ – выполнению подъема «Полуелочкой»;

работать на учебном круге чередуя ступающий и скользящий шаги.

совершенствовать технику одновременного двушажного хода.

УЧИТЬ – выполнять передвижения на лыжах до двух километров в медленном темпе, удерживать равновесие на спусках.

Подвижная игра «Не задень».

Зачет: Техника выполнения попеременного двушажного хода.

Тема 3. Торможение «Плугом» 1 час.

УЧИТЬ – выполнять строевые упражнения на лыжах;

передвижению на лыжах с палками; касаться грудью бедер во время спуска в низкой стойке

Практическое задание: Выполнение торможения.

Тема 4. Спуск со склона. 4 часа.

УЧИТЬ – выполнять спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнять повороты переступанием в движении;

выполнять подъем «Полуелочкой», «Лесенкой».

ЗАКРЕПЛЯТЬ – выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;

выполнение подъемов «Полуелочкой», «Лесенкой»; выполнение поворотов переступанием в движении.

УЧИТЬ – технике подъема на склон 15-20-градусов; технике выполнения спуска со склона в низкой стойке;

скольжению без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.

Зачет: Техника выполнения спуска со склона в высокой и низкой стойке.

Тема 5. Подъемы «Полуелочкой» и «Лесенкой». 3 часа.

УЧИТЬ – ходьбе по пересеченной местности; совершенствовать технику передвижения на лыжах;

Технику выполнения подъемов и спусков

ЗАКРЕПЛЯТЬ – выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;

выполнение подъемов «Полуелочкой», «Лесенкой»;

выполнение поворотов переступанием в движении.

Зачет: Техника выполнения подъемов на склон.

Тема 6. Игры и игровые упражнения на лыжах. 5 часов.

УЧИТЬ – выполнению раздельного старта;

совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.

ЗАКРЕПИТЬ - выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;

выполнение подъемов «Полуелочкой», «Лесенкой»;

выполнение поворотов переступанием в движении.

Подвижная игра «Кто дальше».

Раздел « Спортивные игры» 29 часов.

Введение. 3 часа.

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми

Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол.

Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.

ПОЗНАКОМИТЬ учащихся с правилами поведения в спортивном зале; научить слушать команды и правильно их выполнять.

ПОЗНАКОМИТЬ с понятиями: техника безопасности; правила поведения;

ПОЗНАКОМИТЬ- с историей возникновения игры в баскетбол; правилами игры и терминологией;

выполнению поворотов с мячом и без него.

НАУЧИТЬ правилам самостоятельных занятий с мячами.

Тема 1. Ведение мяча в баскетболе. 4 часа.

НАУЧИТЬ - правильному ведению мяча по заданию учителя;

передаче мяча с выполнением двух шагов; броскам набивного мяча из-за головы

УЧИТЬ - ловле и передаче мяча;

ведению мяча в низкой, средней и высокой стойках правой и левой рукой с изменением направления и скорости без сопротивления противника;

броскам мяча двумя руками то груди с места, одной и двумя в движении.

Подвижная игра « Гонка мячей по кругу», « Борьба за мяч».

Зачет: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках правой и левой рукой с изменением направления и скорости

Тема 2. Ловля и передачи мяча в баскетболе. 4 часа.

НАУЧИТЬ – выполнению комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловле и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении, после отскока от стены.

НАУЧИТЬ- ловле и передаче мяча в движении (в парах, кругу, квадрате);

ведению мяча вокруг стоек; ведению мяча на месте с изменением высоты отскока.

Подвижная игра « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу».

Зачет: Ловля и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении

Тема 3. Развитие физических качеств и навыков. 3 часа.

УЧИТЬ – комплекс ОРУ на осанку;

прыжкам со скакалкой на количество раз;

выполнению упражнения на пресс.

Подвижная игра « Стой», « Мяч ловцу».

Зачет: Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

Тема 4. Подвижные игры на основе баскетбола. 5 часов.

НАУЧИТЬ-ловле и передаче мяча в движении (в парах, кругу, квадрате);

передачам мяча в движении на скорость;

технике бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы.

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ – способы ведения мяча; броски набивного мяча из-за головы;

передачи мяча с выполнением двух шагов, в движении;

технику бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы.

Подвижная игра « Мяч ловцу», « Снайперы».

Практическое задание: Игра в мини – баскетбол.

Тема 5. Броски мяча. 6 часов.

НАУЧИТЬ – ведению мяча на месте, выполнению двух шагов с мячом и передаче его партнеру;

броскам по кольцу сбоку сверху из-за головы; передачам мяча в движении на скорость.

НАУЧИТЬ – ведению мяча правой и левой рукой в движении; ведению мяча на месте с изменением направления;

броскам мяча в кольцо из-за головы, от груди

Подвижная игра « Мяч ловцу», « Снайперы».

Зачет: Броски мяча в кольцо.

Тема 6. Стойки, передвижения, остановки, повороты в волейболе. 1 час.

ПОЗНАКОМИТЬ- с историей возникновения игры в волейбол; правилами игры и терминологией;

стойки и передвижения в волейболе; нижняя прямая подача.

Зачет: Стойки и передвижения в волейболе.

Тема 7. Развитие быстроты, реакции ловкости. 3 часа.

УЧИТЬ – подводящим упражнениям для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх; выполнения нижней прямой подачи.

Практическое задание: Игра в « Пионербол».

Тема 8. Правила игры в « Пионербол». 2 часа.

НАУЧИТЬ – комплексу упражнений с малыми мячами;

Броскам мяча на разную высоту с поворотами, приседаниями, хлопками.

Практическое задание: Игра в « Пионербол».

Тема 9. Прием и передача мяча в волейболе. Броски и подачи мяча. 1 час.

НАУЧИТЬ – передаче мяча сверху двумя руками вперед-вверх;

технике приема и передачи мяча через сетку;

Практическое задание: Игра в « Пионербол».

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 КЛАСС
НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе темы	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
ТЕОРИЯ: ИОТ№ 017, 018, 019, 021; 7 ЧАСОВ				
1.	1.	Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры. Двигательный режим школьника.	сентябрь	
2.	17.	Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.	октябрь	
3.	28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика. Основы знаний.	ноябрь	
4.	49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	январь	
5.	71.	Баскетбол. ИОТ№021. Основы знаний.	март	
6.	79.	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	апрель	
7.	92.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике.	май	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 28 ЧАСОВ				
8.	2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Подвижная игра « Воробьи и вороны».	сентябрь	
9.	5.	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры « Перемена мест», « Воробьи и вороны».	сентябрь	
10.	6.	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры « Перемена мест», « Воробьи и вороны».	сентябрь	
11.	93.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подвижная игра « Вызов номеров».	май	
12.	3.	Бег с высокого старта. Подвижная игра « Белые медведи».	сентябрь	
13.	94.	Бег с высокого старта. Финальное усилие - финиширование. Подвижная игра « Вызов номеров».	май	
14.	95.	Бег с высокого старта. Финальное усилие - финиширование.	май	

		Подвижная игра « Вызов номеров».		
15.	11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Волк во рву», « Челночок».	сентябрь	
16.	12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Удочка».	сентябрь	
17.	13.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Воробьи и вороны»».	сентябрь	
18.	97.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Точный расчет».	май	
19.	4.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Белые медведи».	сентябрь	
20.	9.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Зайцы в огороде».	сентябрь	
21.	96.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Запрещенное движение».	май	
22.	14.	Развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности.	сентябрь	
23.	15.	Развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности.	октябрь	
24.	16.	Развитие общей выносливости. Бег по прямой.	октябрь	
25.	103.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра « Пятнашки».	май	
26.	104.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра « Пятнашки».	май	
27.	105.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра « Пятнашки».	май	
28.	7.	Броски и ловля набивных мячей в парах. Метания малого мяча в стену. Подвижная игра « Вызов номеров».	сентябрь	
29.	8.	Броски и ловля набивных мячей в парах. Метания малого мяча в стену. Подвижная игра « Вызов номеров».	сентябрь	
30.	10	Метания малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность. Подвижная игра « Два Мороза».	сентябрь	
31.	98.	Метание малого мяча в цель.	май	

		Подвижная игра « Кто дальше бросит».		
32.	99.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	май	
33.	101.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра « Прыгающие воробушки».	май	
34.	102.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра « Прыгающие воробушки».	май	
35.	100.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра « Зайцы в огороде».	май	
ГИМНАСТИКА 20 ЧАСОВ				
36.	29.	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Подвижная игра « Совушка».	ноябрь	
37.	30.	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Подвижная игра « Посадка картофеля».	ноябрь	
38.	31.	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	ноябрь	
39.	32.	Акробатика. Прыжки через скамейку. Броски набивного мяча.	ноябрь	
40.	33.	Упражнения в висячем и упорном положении. Подвижная игра « Посадка картофеля».	ноябрь	
41.	34.	Упражнения в висячем и упорном положении. Подвижная игра « Посадка картофеля».	ноябрь	
42.	35.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра « Посадка картофеля».	ноябрь	
43.	36.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра « Посадка картофеля».	ноябрь	
44.	37.	Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	декабрь	
45.	38.	Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	декабрь	
46.	39.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра « Поезд».	декабрь	
47.	40.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра « Поезд».	декабрь	
48.	41.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра « Салки с	декабрь	

		переползанием между ног».		
49.	42.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра « Падающая палка».	декабрь	
50.	43.	Развитие физических качеств. Подвижная игра « Салки с переползанием между ног».	декабрь	
51.	44.	Развитие физических качеств. Подвижная игра « Салки с переползанием между ног».	декабрь	
52.	45.	Развитие физических качеств. Подвижная игра « Падающая палка».	декабрь	
53.	46.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Поезд».	декабрь	
54.	47.	Развитие координационных способностей Эстафеты.	декабрь	
55.	48.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Поезд».	декабрь	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21 ЧАС				
56.	50.	Скользющий шаг без палок.	январь	
57.	51.	Передвижение скользющим шагом с палками.	январь	
58.	52.	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Подвижная игра « Не задень».	январь	
59.	54.	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.	январь	
60.	66.	Попеременный двушажный ход без палок.	февраль	
61.	56.	Одновременный двушажный ход. Подъем « Полуелочкой».	январь	
62.	53.	Торможение « Плугом». Строевые упражнения на лыжах.	январь	
63.	57.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	январь	
64.	58.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	февраль	
65.	60.	Спуск со склона в низкой стойке и торможение « Плугом».	февраль	
66.	69.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	февраль	
67.	55.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	январь	

		Подвижная игра « Быстрый лыжник».		
68.	61.	Закрепление техники передвижения на лыжах. Подвижная игра « Не задень».	февраль	
69.	59.	Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». Подвижная игра « Два Мороза».	февраль	
70.	68.	Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». Подвижная игра « Два Мороза».	февраль	
71.	62.	Повороты в движении. Ходьба по пересеченной местности.	февраль	
72.	64.	Игры и игровые упражнения на лыжах. Подвижная игра « Кто дальше».	февраль	
73.	67.	Игры и игровые упражнения на лыжах. Подвижная игра « По местам».	февраль	
74.	65.	Эстафетный бег на лыжах.	февраль	
75.	70.	Эстафетный бег на лыжах.	февраль	
76.	63.	Урок-соревнование на дистанции один километр.	февраль	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 29 ЧАСОВ (б/б 22, в/б 7)				
77.	19.	Ведение мяча в разных стойках. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	октябрь	
78.	20.	Ведение мяча в разных стойках, броски мяча. Подвижная игра « Борьба за мяч».	октябрь	
79.	74.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Эстафеты с ведением мяча.	март	
80.	75.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с ведением мяча.	март	
81.	18.	Ловля и передачи мяча в баскетболе. Подвижная игра « Мяч ловцу».	октябрь	
82.	72.	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	март	
83.	73.	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	март	
84.	80.	Ловля и передача мяча в кругу.	апрель	
85.	21.	Развитие физических качеств и навыков. Подвижная игра « Мяч ловцу».	октябрь	
86.	22.	Развитие физических качеств и навыков. Подвижная игра «Стой».	октябрь	
87.	23.	Развитие физических качеств и навыков. Подвижная игра «Стой».	октябрь	

88.	82.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	апрель	
89.	83.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра « Снайперы».	апрель	
90.	84.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра « Снайперы».	апрель	
91.	85.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра « Мяч ловцу».	апрель	
92.	81.	Игра в мини-баскетбол.	апрель	
93.	86.	Броски мяча в кольцо.	апрель	
94.	87.	Броски мяча в кольцо.	апрель	
95.	88.	Броски мяча в кольцо.	апрель	
96.	76.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра « Перестрелка».	март	
97.	77.	Броски мяча в кольцо сбоку сверху из-за головы. Подвижная игра « Перестрелка».	март	
98.	78.	Броски мяча в кольцо сбоку сверху из-за головы. Подвижная игра « Перестрелка».	март	
99.	24.	Стойки, передвижения, остановки, повороты в волейболе.	октябрь	
100.	25.	Развитие быстроты, реакции ловкости. Подвижная игра « Пионербол».	октябрь	
101.	26.	Развитие быстроты, реакции ловкости. Подвижная игра « Пионербол».	октябрь	
102.	27.	Развитие быстроты, реакции ловкости. Подвижная игра « Пионербол».	октябрь	
103.	89.	Правила игры в « Пионербол». Комплекс упражнений с малыми мячами.	апрель	
104.	90.	Правила игры в « Пионербол». Комплекс упражнений с малыми мячами.	апрель	
105.	91.	Прием и передача мяча в волейболе. Броски и подачи мяча.	апрель	