


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено:

На заседании ШМО НК

 - Одинцева Н.М.

Протокол № 1 от 30.08.2020г

Согласовано:

Ответственный
за УМР

 Шibaева О.А.



Рабочая программа учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс, Уровень

на 2020 - 2021 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для 3 класса.

Автор: ЛяхВ.И.. -М: Просвещение, 2019

Разработана: Давыдовой Натальей Павловной,
учителем начальных классов,
высшей квалификационной категории

с. Успенка, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» с учётом УМК автора В.И.Лях.

Перечень авторского УМК, на основе которого разработана рабочая программа учебного предмета

- 1) В.И.Лях. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019
- 2) А.А. Плешаков, О.А. Железникова Концепция учебно-методического комплекса «Школа России», М.: Просвещение, 2013
- 3) В.И. Лях Учебник. Физическая культура 1-4 классы, - М.: Просвещение, 2013
- 4) В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1 -4 классы, пособие для учителя, - М.: Просвещение, 2014

Цель и задачи обучения учебному предмету

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно- оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане, информация о внесенных в авторскую программу изменениях и их обоснование

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отведено 3 часа в неделю. Согласно календарному учебному графику в 3 классе

34 учебных недели, поэтому рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, что соответствует программе автора В.И.Лях.

Количество часов в рабочей программе соответствует количеству часов, отведённых на изучение разделов курса в авторской программе.

Общая характеристика учебной деятельности

Технологии, используемые при проведении уроков:

Технологии: организация работы в парах и малых группах; игровая технология.

Методы: соревновательный, игровой, праздник

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Средства обучения: учебник по физической культуре.

Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

индивидуальная работа; наглядный, словесный, практический с опорой на схемы, таблицы, памятки; игровые методы.

Формы контроля, критерии и нормы оценки и контроля знаний обучающихся

Формы контроля: самостоятельная работа, фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование, контроль.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Критерии и нормы оценки по предмету «Физическая культура» соответствуют Положению «О критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам начального общего образования» МБОУ «Успенская СОШ».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства 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, понимания и сопереживания 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.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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 здоровьесберегающую 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 рабочей программы

3 класс – 102 часа

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование.

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений.

2.Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

3.Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4.Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

5.Подвижные и спортивные игры.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метание, броски. Игры на выносливость и быстроту.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			по плану	по факту
I	Когда и как возникли физическая культура и спорт	5 ч.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	02.09	
2	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.	1	04.09	
3	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).	1	07.09	
4	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.	1	09.09	
5	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1	11.09	
II	Бег, ходьба, прыжки, метание	13 ч		
	<i>Овладение знаниями</i>	1ч		
6	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Игра « Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1	14.09	
	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>	1ч		
7	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	1	16.09	
	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i>	3ч		

8	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	1	18.09	
9	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1	21.09	
10	Бег с высоким подниманием бедра.	1	23.09	
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	3ч		
11	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.	1	25.09	
12	Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	1	28.09	
13	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см.	1	30.09	
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	3ч		
14	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	1	02.10	
15	Метание малого мяча левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние	1	05.10	
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1	07.10	
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>	2ч		
17	Равномерный, медленный бег до 5—8 мин. Орган осязания - кожа. Уход за кожей.	1	09.10	
18	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.	1	12.10	
III	Играем все!	10 ч.		
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	6ч		
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	14.10	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	16.10	
21	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	19.10	

22	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Правила проведения закаливающих процедур.	1	21.10	
23	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	1	23.10	
24	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге)	1	02.11	
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>	4ч		
25	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система.	1	06.11	
26	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	1	09.11	
27	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Положительные и отрицательные эмоции.	1	11.11	
28	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.	1	13.11	
IV	Бодрость, грация, координация	20 ч.		
	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>	5ч		
29	Правила безопасности на занятиях. Название снарядов и гимнастических элементов. Рекомендации, как беречь нервную систему.	1	16.11	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперёд.	1	18.11	
31	Стойка на лопатках.	1	20.11	
32	«Мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1	23.11	
33	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.	1	25.11	
	<i>Освоение строевых упражнений.</i>	2ч		
34	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги.	1	27.11	
35	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом,	1	30.11	

	«змейкой».			
	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i>	2ч		
36	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1	02.12	
37	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1	04.12	
	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	3ч		
38	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге.	1	07.12	
39	Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев , упор стоя на колене, сед.	1	09.12	
40	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках. Работа органов пищеварения.	1	11.12	
	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>	3ч		
41	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	1	14.12	
42	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	16.12	
43	Подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1	18.12	
	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i>	3ч		
44	Подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	1	21.12	
45	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Вещества, которые человек получает вместе с пищей , необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1	23.12	
46	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	25.12	
	<i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	2ч		
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя	1	28.12	

	на коленях, в упоре лежа, лежа на животе ,подтягивание руками.			
48	Лазание по канату. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.	1	11.01	
V	Все на лыжи!	18 ч		
	<i>Овладение знаниями.</i>	1ч		
49	Основные требования к одежде во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	13.01	
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	17ч		
50	Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Питыевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	1	15.01	
51	Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Режим дня, его содержание и правила планирования.	1	18.01	
52	Подъём «лесенкой». Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.	1	20.01	
53	Подъём «лесенкой». Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	22.01	
54	Спуски в высокой и низкой стойках. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	1	25.01	
55	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Проверь себя» на рекомендации по соблюдению режима дня.	1	27.01	
56	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	29.01	
57	Попеременный двушажный ход.	1	01.02	
58	Спуски с пологих склонов. Требования к одежде и обуви для занятиям физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях)	1	03.02	
59	Торможение плугом и упором. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1	05.02	

60	Повороты переступанием в движении. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	1	08.02	
61	Подъём «лесенкой» и «елочкой». Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	1	10.02	
62	Прохождение дистанции до 2,5 км. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1	12.02	
63	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	15.02	
64	Подъём «лесенкой» и «елочкой». Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	1	17.02	
65	Спуски в высокой и низкой стойках. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	1	19.02	
66	Прохождение дистанции до 2,5 км. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	1	22.02	
VI	Играем все!	21 ч		
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i>	8ч		
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Проверь себя» на усвоения требований самоконтроля.	1	24.02	
68	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	26.02	
69	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1	01.03	
70	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1	03.03	
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	05.03	
72	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1	10.03	
73	Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.	1	12.03	
74	Подвижные игры на материале волейбола.	1	15.03	

	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>	4ч		
75	Подвижные игры «Прыжки по полосам». Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение).	1	17.03	
76	Подвижные игры «Волк во рву». Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.	1	19.03	
77	Подвижные игры «Удочка».	1	02.04	
78	Подвижные игры «Прыжки по полосам»	1	05.04	
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i>	6ч		
79	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1	07.04	
80	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1	09.04	
81	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	12.04	
82	Подвижная игра «Быстро и точно».	1	14.04	
83	Подвижная игра «Снайперы».	1	16.04	
84	Подвижная игра «Игры с ведением мяча».	1	19.04	
	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i>	3ч		
85	Подвижная игра «Игры с ведением мяча».	1	21.04	
86	Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол».	1	23.04	
87	Подвижные игры «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол».	1	26.04	
VII	Бег, ходьба, прыжки, метание	15 ч.		
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	3ч		
88	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	28.04	
89	Прыжки с хлопками в ладоши во время полета, многоразовые (до 10 прыжков)	1	30.04	
90	Прыжок тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	03.05	
	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	1ч		
91	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.	1	05.05	
	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i>	4ч		

92	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	07.05	
93	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м	1	10.05	
94	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м	1	12.05	
95	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м.	1	14.05	
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	2ч		
96	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди; из-за головы вперед –вверх.	1	17.05	
97	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания снизу вперед –вверх на дальность и заданное расстояние.	1	19.05	
	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	2ч		
98	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)	1	21.05	
99	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера .	1	24.05	
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i>	3ч		
100	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	26.05	
101	Равномерный, медленный бег, до 5—8 мин.			
102	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	28.05	
	ИТОГО:	102ч		

Лист корректировки к рабочей программе

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись заместит еля директор а по УВР