Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседанииМО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | СогласованоЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П. Рындина«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ**директор МБОУ «Бичурская СОШ № 4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. НестероваПриказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_20\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **Физической Культуре**

(указать учебный предмет, курс)

класс 3

Количество часов 105

Учитель Григорьев Евгений Николаевич

Категория первая

Бичура 2021 г.

1. **Нормативная база рабочих программ начальных классов**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесённых приказами Минобразования и науки РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 31.12.2015 №1576);
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
* Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Бичурская СОШ№4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»;
* Положение «О рабочей программе учебног предмета по ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»;
* Учебного плана МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.» на 2021-2022 учебный год;
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утверждён приказом Министерством просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345, с изменениями от 18.05.2020 г. Приказ №249);
* Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»

образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

Значение учебного предмета в системе общего образования.

 Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

Целью преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития в современном мире.

Задачи:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;

- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;

- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;

- повысить у обучающихся мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

-реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

-преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;

-участие в деятельности школьных спортивных клубов;

-демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

1. **Личностные, метапредметные и предметные связи освоения конкретного учебного предмета, курса**

     В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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, доброжелательно 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 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,

1. **Планируемые результаты изучения предмета**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 **Программа обучения физической культуре направлена на:**

 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. **Содержание учебного курса**

**Легкая атлетика 15 ч.:** Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике; Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения; Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры; Бег на длинные дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры; Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность. Игры; Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игры; Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка»; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол, перестрелка»; Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель; Челночный бег 3\*10 м. Отжимание; Метание мяча в цель. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты; Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места; Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку; Упражнения по станциям. Перестрелка; Упражнения по станциям. Подтягивание.

**Подвижные игры 12 ч.:** Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр; Элементы баскетбола. Стойка и перемещения; Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах; Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов; Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание; Броски мяча в щит. Эстафеты; Эстафеты с предметами. Игра «Салки»; Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей».

**Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.:** Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку; Строевые упражнения. Упражнение упор лежа – упор присев; Строевые упражнения. Игра «Пятнашки»; Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища; Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета**;** Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание; Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа; Акробатика. Мост из положения лежа. Подтягивание; Опорный прыжок. Упражнение на равновесие**;** Опорный прыжок. Упражнение на 8 счетов; Опорный прыжок. Висы и упоры; Висы и упоры. Лазание по канату; Лазание по канату. Эстафеты; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках; Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища.

**Лыжная подготовка 24 ч.:** Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка; Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж; Разучивание скользящего шага; Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте; Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом; Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»; Передвижение скользящим шагом; Игра «Салки на марше»; Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки»; Попеременно двухшажный ход; Игра «Два дома». Игра «Два дома»; Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход; Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь»; Попеременно двухшажный ход; Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой; Игра «Кто дольше прокатится»; Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про-катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой; Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник»; Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки»; Лыжные эстафеты. Игра «За мной».

1. **Календарно-тематическое планирования для 3 класса**

Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к здоровью, как основному ресурсу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Формирование здорового образа жизни
3. Воспитание позитивного ценностного отношения к собственной жизни, культуры поведения в быту и на рабочем месте;
4. Развитие ценностного отношения к знаниям физической культуре и спорту, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименования разделов и тем** | **Дата планируемая**  | **Дата фактическая** |
| **Легкая атлетика 15 ч.** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 неделя |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры. |  |
| 4 | Бег на длинные дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры. | 2 неделя |  |
| 5 | Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность. Игры |  |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игры |  |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка» | 3 неделя |  |
| 8 | Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол, перестрелка» |  |
| 9 | Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. |  |
| 10 | Челночный бег 3\*10 м. Отжимание. | 4 неделя |  |
| 11 | Метание мяча в цель. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты |  |
| 12 | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. |  |
| 13 | Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку | 5 неделя |  |
| 14 | Упражнения по станциям. Перестрелка. |  |
| 15 | Упражнения по станциям. Подтягивание. |  |
| **Подвижные игры 12 ч.** |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. | 6 неделя |  |
| 17 | Элементы баскетбола. Стойка и перемещения |  |
| 18 | Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении |  |
| 19 | Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении | 7 неделя |  |
| 20 | Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении |  |
| 21 | Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах |  |
| 22 | Эл. баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах. | 8 неделя |  |
| 23 | Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов. |  |
| 24 | Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание. |  |
| 25 | Броски мяча в щит. Эстафеты. | 9 неделя |  |
| 26 | Эстафеты с предметами. Игра «Салки» |  |
| 27 | Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.** |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. | 10 неделя |  |
| 29 | Строевые упражнения. Упражнение упор лежа – упор присев. |  |
| 30 | Строевые упражнения. Игра «Пятнашки». |  |
| 31 | Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты. | 11 неделя |  |
| 32 | Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища. |  |
| 33 | Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета |  |
| 34 | Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание.  | 12 неделя |  |
| 35 | Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа. |  |
| 36 | Акробатика. Мост из положения лежа. Подтягивание. |  |
| 37 | Опорный прыжок. Упражнение на равновесие | 13 неделя |  |
| 38 | Опорный прыжок. Упражнение на 8 счетов. |  |
| 39 | Опорный прыжок. Висы и упоры.  |  |
| 40 | Висы и упоры. Лазание по канату. | 14 неделя |  |
| 41 | Лазание по канату. Эстафеты. |  |
| 42 | Акробатика. Группировка, перекаты.  |  |
| 43 | Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета.  | 15 неделя |  |
| 44 | Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках.  |  |
| 45 | Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища.  |  |
| **Лыжная подготовка 24 ч.** |
| 46 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 16 неделя |  |
| 47 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. |  |
| 48 | Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.  |  |
| 49 | Разучивание скользящего шага.  | 17 неделя |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |  |
| 51 | Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. |  |
| 52 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».  | 18 неделя |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом.Игра «Салки на марше». |  |
| 54 | Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». |  |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 19 неделя |  |
| 56 |  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  |
| 57 | Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 20 неделя |  |
| 59 | Попеременно двухшажный ход.Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». |  |
| 60 | Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.  |  |
| 61 | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 21 неделя |  |
| 62 | Попеременно двухшажный ход. |  |
| 63 | Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше про­катится». |  |
| 64 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 22 неделя |  |
| 65 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  |
| 66 | Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. |  |
| 67 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | 23 неделя |  |
| 68 | Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». |  |
| 69 | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  |
| **Подвижные игры 6 ч.** |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.  | 24 неделя |  |
| 71 | Элементы баскетбола. Повороты, перемещения.  |  |
| 72 | Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении.  |  |
| 73 | Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча в колонне.  | 25 неделя |  |
| 74 | Эстафеты с баскетбольными мячами |  |
| 75 | Броски мяча в щит. Эстафеты |  |
| **Кроссовая подготовка 15 ч.** |
| 76 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. | 26 неделя |  |
| 77 | Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы. |  |
| 78 | Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине. |  |
| 79 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. | 27 неделя |  |
| 80 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. |  |
| 81 | Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы». |  |
| 82 | Кроссовая подготовка. Отжимание. | 28 неделя |  |
| 83 | Кроссовая подготовка. Челночный бег. |  |
| 84 | 3-х минутный бег. Эстафеты. |  |
| 85 | Круговая эстафета. | 29 неделя |  |
| 86 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.  |  |
| 87 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.  |  |
| 88 | Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты  | 30 неделя |  |
| 89 | Отжимание. Челночный бег  |  |
| 90 | Упражнения на силу «Отжимание».  |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** |
| 91 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Мифы и легенды о возникновении Олимпийских игр | 31 неделя |  |
| 92 | Прыжку в высоту. Челночный бег 3\*10 м |  |
| 93 | Прыжки в высоту. Многоскоки. Спортивные игры. |  |
| 94 | Метание мяча в цель. Подтягивание  | 32 неделя |  |
| 95 | Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку |  |
| 96 | Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку |  |
| 97 | Упражнения по станциям. Перестрелка. | 33 неделя |  |
| 98 | Упражнения по станциям. Подтягивание. |  |
| 99 | Бег на короткие дистанции. 30 метров. Метание на дальность. |  |
| 100 | Бег на длинные дистанции до 1000 метров. | 34 неделя |  |
| 101 | Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель.  |  |
| 102 | Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции.  |  |
| 103 | Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции.  | 35 неделя |  |
| 104 | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места  |  |
| 105 | Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.  |  |

Лист корректировки тематического планирования

Предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Количество часов | Причина корректировки | Способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 603332450510203670830559428146817986133868575788 |
| Владелец | Нестерова Наталья Андреевна |
| Действителен | С 02.03.2021 по 02.03.2022 |