

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от 31 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №7
М.Н. Черкасова
Приказ №
от 21 августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
по физической культуре**
(предмет)

Для 3 б, в класса

учителя Комаровой Светланы Константиновны
(ФИО педагога)

(квалификационная категория)

2020 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе авторской программы: В.И. Ляха, Зданевич А.А. и соответствует основной образовательной программе начального общего образования МБОУ СОШ №7.

Программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу;

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 -х классов. – М.: Просвещение, 2020.

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

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

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

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической

культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» в 3 классе— 66 ч(2 часа в неделю, 33 учебных недель).

Рабочая программа рассчитана на 33 учебные недели, 66 учебных часа.

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма— одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества— осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки

(большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-плавать, в том числе спортивными способами;

-выполнять передвижения на лыжах

Содержание курса

В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МБОУ СОШ № 7.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(14 часов)

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

Лыжные гонки(12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры на основе футбола, волейбола и баскетбола(28 часов)

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта,	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Тематический план учебного курса

3 б в класс	
	Количество часов
Легкая атлетика	14
Гимнастика с основами акробатики	12
Лыжные гонки	12
Подвижные игры	28
Итого	66

Календарно тематическое планирование

3 класс

№ урока	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				План	Факт.
16 часов. Лёгкая атлетика 7 часов. Подвижные игры 9 часов.					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Повторение строевых команд. Ходьба и бег	Ходьба средним и широким шагом, на носках, сохраняя осанку со сменой длины шага, со сменой частоты шага; Бег в медленном темпе.	Развивать быстроту движений ногами, выносливость в беге.	Сент. 1 неделя	
2	Техника бега с высокого старта. Развитие скорости в беге на 30м. Подвижная игра «Салки»	Разучивание беговой разминки. Бег на 30 м с высокого старта. Ознакомление с правилами правильного дыхания при беге.	Выполнять строевые команды и приёмы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.	2 неделя	
3	Техника выполнения прыжков в длину с места. Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.	Комплекс ОРУ для развития координации движений. Закрепить технику выполнения	Выполнять легкоатлетические упражнения; Техника движения рук и ног в		

		прыжков.	прыжках вверх и в длину.		
4	Контроль по прыжкам в длину. Подвижная игра «Третий лишний»	Разновидности прыжков на месте.	Прыжковая разминка. Тестирование прыжка в длину с места.	3 неделя	
5	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Комплекс ОРУ для развития координации движений. Выполнение броска и ловля набивного мяча; взаимодействие с партнёром.	Соблюдать правила взаимодействия с партнёром.		
6	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой.	Грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений.	4 неделя	
7	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	Закрепить навык броска набивного мяча разными способами.	Выполнять упражнения для броска набивного мяча из-за головы.		
8	Ознакомление с правилами спортивных игр Ведение баскетбольного мяча.	Закреплять навык ведения мяча на месте. Постановка кисти.	Выполнять ведение баскетбольного мяча.	Октябрь 5 неделя	
9	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	Отработка техники ведения мяча.	Развивать силу рук. Комплекс с ОРУ малыми гантелями.		
10	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.	Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча.	6 неделя	
11	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	Передача баскетбольного мяча	Техника ведения мяча в		

		снизу и от груди двумя руками	перемещении шагом.		
12	Формирование навыков метания. Эстафета на лучшее ведение баскетбольного мяча.	Навыки метания. Передача мяча двумя руками снизу вперёд на точность.	Разминка с мячами. Броски и ловля мяча.	7 неделя	
13	Обучение поворотам с мячом и передача мяча партнёру.	Ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом и передача мяча партнёру.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		
14	Совершенствование двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание)	Повторение разминки с набивными мячами, повторение техники броска набивного мяча.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча.	8 неделя	
15	Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча.	Правила взаимодействия в эстафетах. Ведение мяча и обводка вокруг стоек.	Выполнять ведение мяча и поворот вокруг стоек в эстафетах		
16	Подвижные игры.	Беговая разминка, проведение подвижных игр, подведение итогов четверти.	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти.		
14 часов Гимнастика 12 часов. Подвижные игры 2 часа.					
17	Правила безопасности в спортивном зале с инвентарём и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.	Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Ноябрь 9 неделя	
18	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в	Выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками;		

	эстафетах с гимнастическими палками.	играх и эстафетах.	пробегать через вращающуюся скакалку.		
19	Кувырок вперёд. Повторение перекатов в группировке вперёд и назад. Игра с обручами.	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед.	Разминка на матах, техника кувырка вперёд. Подвижная игра с обручами.	10 неделя	
20	Кувырок назад.	Разминка на матах. Разучивание кувырка назад.	Разминка на матах, кувырок вперёд, кувырок назад.		
21	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперёд из положения, стоя и сидя.	Учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Подбирать упражнения для развития гибкости.	11 неделя	
22	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Развитие равновесия в упражнениях «цапля» и «ласточка».	Развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке.	Разминка для сохранения правильной осанки. Выполнять упражнения в равновесии.		
23	Прыжки в скакалку. Игра «Удочка»	Разучивание разминки со скакалками, повторение прыжков в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку.	Декабр 12 неделя	
24	Варианты вращения обруча. Игра «Жмурки»	Разучивание разминки с обручами	Разминка с обручами, варианты вращения обруча.		
25	Разучивание игровых эстафет с обручем и со скакалкой.	Учить выполнять бег и прыжки в	Технически правильно выполнять упражнения с обручем и со	13	

		эстафете	скакалкой.	неделя	
26	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Повторение разминки в движении. Разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке.		
27	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	14 неделя	
28	Отработка акробатических упражнений. Упражнение мост, стойка на лопатках.	Учить упражнение – мост из положения, лежа на спине, стойку на лопатках, совершенствовать кувырки	Контролировать качество выполнения упражнений гимнастики.		
29	Совершенствование двигательных умений и навыков.	Повторение пройденных гимнастических упражнений.	Контролировать качество выполнения упражнений гимнастики.	15 неделя	
30	Эстафета с использованием акробатических упражнений. Подведение итогов четверти.	Выполнять действия по команде учителя, добиваться четкого и правильного выполнения.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
20 часов Лыжная подготовка 12 часов. Подвижные игры 8 часов.					
31	Правила безопасности на уроках лыжной	Правила безопасного поведения	Выполнять команды по подготовке	Январь	
32	подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	на уроках лыжной подготовки. Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»,	лыжного инвентаря. Передвигаться ступающим и скользящим шагом.	16 неделя	

		«На лыжи становись» Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.			
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах.	Проверка умения пристёгивать крепления. Повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом с палками.	Подбирать форму одежды в соответствии с погодой. Пристёгивать крепления. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	17 неделя	
34					
35	Обучение технике спусков на склоне в низкой стойке без палок. Подъём «лесенкой»	Разучивание техники спуска в приседе и подъёма на склон «лесенкой».	Спуск на лыжах в приседе. Подъём на склон «лесенкой»	18 неделя	
36					
37	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов.	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции. Выполнять спуск и подъём на лыжах с палками.	19 неделя	
38					
39	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Разучивание попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода на лыжах.	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный 20лыжные ходы.	20 неделя	
40	Одновременный двухшажный ход на лыжах.				
41	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта	Учить выполнять движение на лыжах по дистанции 1000 м на время;	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.	21 неделя	
42					

	на время.	Закрепить навык передвижения на лыжах различными способами.			
43	Правила безопасности на уроках в спортивном зале при работе с мячами. Волейбол как вид спорта.	Разучивание разминки с мячами в парах; разучивание волейбольных упражнений в парах.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения.	22 неделя	
44	Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами.	Разминка с мячами. Закрепить навык броска и ловли мяча различными способами.	Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку		
45	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	Разминка с мячами в движении. Закрепить выполнение бросков через сетку.	Разминка с мячами в движении. Технически правильно выполнять броски мяча через сетку.	23 неделя	
46	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Учить броскам мяча через сетку. Учить ловить мяч через сетку с подачи.	Правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.		
47	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол.	Учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом.	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	24 неделя	
48	Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу.	Учить двигательным действиям во время игры в волейбол.	Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с		

	Игра в пионербол		мячом.		
49	Совершенствование «стойки волейболиста». Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами.	25 неделя	
50	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	Закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол.	Применять элементы волейбола в игре в пионербол.		
16 часов. Лёгкая атлетика 7 часов. Подвижные игры 9 часов.					
51	Беговые упражнения. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Подвижная игра «Колдунчики»	Разучивание разминки в движении; проведение беговых упражнений.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Колдунчики».	26 неделя	
52	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Салки»	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
53	Челночный бег. 3х10 м. Техника челночного бега. Подвижная игра «Горелки»	Разучивание разминки в движении; повторение техники челночного бега	Разминка в движении. Техника челночного бега.	27 неделя	

54	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Разучивание беговой разминки; Проведение тестирования челночного бега 3х10 м.	Беговая разминка; тестирование челночного бега 3х10 м.		
55	Обучение метанию на дальность малого мяча. Подвижная игра «Метатели»	Учить правильной технике метания предмета.	Выполнять упражнения по метанию малого мяча.	28 неделя	
56	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) с прямого разбега.	Развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега.	Технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.		
57	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Закрепить навык прыжка в длину с разбега.	Выполнять прыжок в длину с разбега; соблюдать правила правильного приземления.	29 неделя	
58	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега.	Закрепить навык выполнения прыжка с прямого разбега.	Технически правильно выполнять прыжок с разбега.		
59	Правила безопасности поведения на уроках с элементами футбола. Пас и его значение в спорте.	Разминка в движении. Различные варианты паса мяча ногой. Правила игры «Футбол»	Разминка в движении. Варианты паса мяча ногой; спортивная игра «Футбол»	30 неделя	
60	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.	Закрепить навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги.	Техника выполнения ведения мяча ногами.		
61	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками.	Развивать координационные способности ведения мяча ногой	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами	31 неделя	

		между стойками.	футбола.		
62	Обучение передаче и приёму мяча ногой в паре на месте и в движении.	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
63	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	Навык взаимодействия с партнёром в упражнениях с мячом.	Творчески подходить к выполнению упражнений с мячом.	32 неделя	
64	Основная стойка вратаря. Игра в мини футбол.	Развивать двигательные способности при игре в футбол.	Творчески подходить к выполнению упражнений с мячом.		
65	Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты»	Закрепить навык правильного выполнения основных видов движений.	Подбирать упражнения для эстафет и формулировать их правила.	33 неделя	
66	Эстафета «Весёлые старты»	Подведение итогов учебного года	Называть игры и формулировать их правила.		