

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»  
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Мулеева Г.П.  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Красильникова Р.Р.  
« 1 » сентября 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Красильников В.А.  
« 1 » сентября 2020 г.  
Приказ № 79  


Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

3 «а» класс

**Мулеева Владислава Михайловича,**  
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
(протокол № 2 от 31августа 2020г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3а класса общеобразовательной школы разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в РФ (в действующей редакции)
2. Основной образовательной программы начального общего образования (утверждена приказом №2 от 09.01.2015 г.)
3. Учебного плана МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год (приказ МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» № 37 от 20.08.2020 г.)
4. Примерной программы основного начального образования по физической культуре
5. Федерального государственного стандарта начального общего образования от 6 октября 2009 г.

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### Предметные результаты

#### Раздел «Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### **Обучающийся 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.

#### **Обучающийся 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Обучающийся 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 приёмы;
- 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.

#### ***возможный уровень***

#### **Раздел «Знания о физической культуре**

Обучающийся 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»**

Обучающийся научится:

- Обучающийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся 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.

#### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

внутренняя

позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- понимания чувств других людей и сопереживания им, выражавшихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

###### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приёмом решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

**Коммуникативные**

**Обучающийся научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач

**Содержание тем учебного курса****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**

*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 (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжные гонки**

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

*Поворот переступанием.*

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

#### **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».

*Плавание:* способы и стили плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания. Техника способов плавания. Повторное проплытие отрезков. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата	
				По плану	факт
1	Организационно методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а.	1	Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2 формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	2.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания. Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега.	4.09	
3	Техника челночного бега	1	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. «Челночный бег» 3*10 м.	7.09	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ.	9.09	
5	Способы метания мяча на дальность	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом. Наклоны к ногам из положения сидя.	11.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом.	14.09	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	16.09	
8	Спортивная игра «Футбол».	1	Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма.	18.09	

9	Прыжок в длину с разбега	1	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков..	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.	23.09	
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения.	25.09	
12	Спортивная игра «Футбол» Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.	28.09	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом.	30.09	
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями.	2.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!». Ходьба, бег с заданиями. ОРУ.	5.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Подв. игры «К своим флагкам», «Волк во рву». Эстафеты с мячом.	7.10	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной	9.10	

18	лёжа	1	шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!». Ходьба, бег с заданиями. ОРУ. Вис стоя и лёжа.	12.10	
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. игры «Салки с мячом», «Удочка», «Два Мороза».	14.10	
20	Футбольные упражнения.	1	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК	16.10	
21	Футбольные упражнения в парах.	1	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием.	19.10	
22		1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ (стоя по кругу). Игра «Попади в обруч».	21.10	
23	Подвижная игра «Осада города»	1	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	23.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Осада города».	26.10	
25	Закаливание. Закаливание организма (обливание, душ).	1	Знакомство с закаливанием.	28.10	
26	Ведение мяча	1	Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подв. игра «Мяч водящему», «Подвижная цель».	30.10	
27	Подвижные игры	1	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ. Разучивание новых эстафет. Подв. Игры по желанию учеников.	9.11	
28	Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад.	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами.	11.11	
29		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Инструктаж по ТБ.	13.11	
30		1		16.11	
31		1		18.11	

32		1		20.11	
33	Стойка на голове	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями.. Подв. игра «Парашютисты».	23.11	
34	Физическая культура у народов Древней Руси. Круговая тренировка	1	Необходимость отслеживания состояния здоровья	25.11	
35	Стойка на руках.	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями.	27.11	
36	Круговая тренировка	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ.	30.11	
37	Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине.	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Белочка –защитница»	2.12	
38	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подв. игра «Белочка-защитница».	4.12	
39	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. Игра «Горячая линия»	7.12	
40		1		9.12	
41	Лазанье по канату в три приема.	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом. Подв. Игра «Будь осторожен» Лазанье по канату.	11.12	
42	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ.	14.12	

	соревновательные). Круговая тренировка.				
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ.	16.12	
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	Разминка, направленная на развитие координации движений. Упражнения на гимнастическом бревне и на кольцах. Подвижная игра .	18.12	
45	Круговая тренировка	1	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ.	21.12	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст. Скамейке.	23.12	
47	Варианты вращения обруча.	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом. Подв. игры . Вращение обруча	25.12	
48	Круговая тренировка	1	Лазанье по наклонной скамейке. Стойка на лопатах. Кувырок вперед. Прыжки в скакалку. Шпагаты. Вращение обруча.	11.01	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Построение. Подборка лыж, палок. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Комплекс ОРУ (на лыжах). Ступающий и скользящий шаг с палками.	13.01	
50	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Движение по лыжне с горкой. Подв. игра «Нарисуй «солнышко».	15.01	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой. Подв. игра «Нарисуй «солнышко».	18.01	
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	20.01	

53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне	22.01	
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Совершенствовать технику изученных лыжных ходов. Повторить подъемы.	25.01	
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	27.01	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски. Подъёмы ступающим шагом. Передвижение на лыжах змейкой	29.01	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски. Подъёмы ступающим шагом. Передвижение на лыжах змейкой.	1.02	
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски . Подъёмы ступающим шагом.	3.02	
59	Прохождение дистанции 1км на лыжах	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 0,5км. Спуски и подъёмы. Подв. игра «Кто дальше укатится?»	5.02	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Построение. ОРУ. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Повторить ранее Изученные лыжные ходы.	8.02	
61	Круговая тренировка	1	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подв. игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	10.02	
62	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки».	12.02	
63	Преодоление полосы препятствий	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки».	15.02	
64		1	Преодоление полосы препятствий	17.02	

65		1		19.02	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ. Прыжок в высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега. Подв. игра «Бой петухов».	22.02	
67		1		24.02	
68		1		26.02	
69	Броски и ловля мяча в парах	1	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подв. игра «Передача мяча в колоннах» (эстафета).	1.03	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо разными способами	1	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч.	3.03	
71		1		5.03	
72		1		10.03	
73	Эстафеты с мячом	1	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч.	12.03	
74	Подвижные игры с мячом	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ . Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки».	15.03	
75	Круговая тренировка	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ . Эстафеты с мячом. Подв. игры « «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Салки с мячом».	17.03	
76		1		19.03	
77	Подвижные игры	1	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ . Эстафеты с мячом. Подв. игры « «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Салки с мячом».	22.03	
78		1		2.04	
79	Броски мяча через	1	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и	5.04	

80	волейбольную сетку	1	смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку	7.04	
81		1		9.04	
82	Подвижная игра «Вышибалы»	1	Построение, перестроение в две шеренги, колонны, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Передвижение противоходом, по диагонали, «змейкой». Комплекс ОРУ (с предметами). Прыжки через скакалку. Подв. игры «Прыжки по полосам», «Мини-гандбол».	12.04	
83	Контрольный урок	1		14.04	
84	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	1	Построение, перестроение, ходьба с заданием. Ходьба через несколько препятствий. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	16.04	
85		1		19.04	
86	Тестирование виса на время	1	две колонны, в две шеренги, повороты на месте. Перестроение из двух шеренг в два круга. Сочетание различных видов ходьбы. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	21.04	
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комплекс ОРУ. Перекаты Тестирование наклона вперёд из положения 1стоя и группировка.	23.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ. «Челночный бег» 3*10м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.	26.04	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в Подтягивание на низкой перекладине колонну по два. ОРУ.	28.04	
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды Подъём туловища из положения лёжа «На два (четыре) шага разомкнись!»	30.04	

91	Знакомство с баскетболом. Тестирование метания малого мяча на точность	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную (2*2м) цель с расстояния 4 – 5м. Метание набивного мяча. Эстафеты	3.05	
92		1		5.05	
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ. 6-ти минутный бег. Подв. игра «К своим флагкам»	7.05	
94	Беговые упражнения	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ. 6-ти минутный бег. Подв. игра «К своим флагкам»	10.05	
95		1		12.05	
96		1		14.05	
97	Метание мяча на дальность	1	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную (2*2м) цель с расстояния 4 – 5м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	17.05	
98	Техника плавания способом кроль на груди.	1	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	19.05	
99	Игры и развлечения на воде.	1		21.05	
100	Техника плавания избранным способом.	1	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде.	24.05	
101	Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.	1	Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, Знакомство с правилами поведения при купании в открытых водоёмах.	26.05	
102		1		28.05	