

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа»
Имени Героя Советского Союза Д.М.Яблочкина

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1
от «22» 08 2019г.

Руководитель: _____
/ М.М.Акимова/

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

/ О.Е.Киселёва/

«26» 08 2019г.

Утверждено
Директор школы



/ Н.Е.Бунина/

«27» 08 2019г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
3,4 класс
2019 – 2020 учебный год.

Разработана:
учителем физической культуры
Гуньковым С.В.

с. Средний Икорец

2019 г. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

В МБОУ «Среднеикорецкая СОШ» в начальных классах обучаются дети с ОВЗ. В связи с этим возникает необходимость в организации дифференцированной коррекционно-развивающей работы с детьми низкой мотивацией.

Планируемые результаты освоения курса

Предметные

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),
- наблюдать за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- составлять самостоятельно для себя режим дня.
- составлять комплекс утренней зарядки.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости,
- выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой;
- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Содержание учебного курса

3 класс 102 часа

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).

Гимнастика 18 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 (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика 21 час

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

Кроссовая подготовка 9 часов

- Бег по слабопересеченной местности до 1 км., Равномерный медленный бег до 5 мин., Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.), Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин, Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры 11 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча». «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номеров», «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Метатели». «Кто обгонит».

Спортивные игры 35 часов

Футбол 9 часов: 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 15 часов: 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 11 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка (коньки) 8 часов

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, подниматься на склон «полу-елочкой», «лесенкой».

Катание на коньках, самостоятельное передвижение на коньках, техника торможения. Правила поведения на льду. Катание на коньках по малому и большому кругу.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Всего часов
		Лёгкая атлетика	13
1	1	Вводный урок. Беседа о технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2	2	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	3	Ходьба и бег. Техника челночного бега.	1
4	4	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега.	1
5	5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол»	1
6	6	Прыжки. Техника прыжка в длину с разбега.	1
7	7	Прыжки в длину с места и с разбега.	1
8	8	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1

9	9	Метание малого мяча на дальность	1
10	10	Метание малого мяча на дальность	1
11	11	Тестирование метания малого мяча на точность	1
12	12	Тестирование метания малого мяча на точность	1
13	13	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
		Кроссовая подготовка	9
14	1	Бег по пересеченной местности. Тестирование.	1
15	2	Бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры.	1
16	3	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».	1
17	4	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
18	5	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	1
19	6	Бег в гору. Преодоление полосы препятствий. Игра с мячом.	1
20	7	Прохождения виража на дистанции. Равномерный бег (10мин.)	1
21	8	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра с мячом.	1
22	9	Равномерный бег(12мин)	1
		коньки	4
23	1	Техника безопасности на льду. Обучение позы конькобежца. Торможение «плугом».	1
24	2	Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.	1
25	3	Катание по малому кругу.	1
26	4	Катание по малому кругу.	1
		Подвижные игры	11
27	1	Подвижные игры. Игры: «Заяц без логова», «Удочка	1
28	2	Подвижные игры. Эстафеты.	1
29	3	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	1
30	4	Подвижные игры. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
31	5	Подвижные игры. Игры: «Наступление», «Метко в цель».	1
32	6	Подвижные игры. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1
33	7	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	8	Подвижные игры. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1
35	9	Подвижные игры. Эстафеты.	1
36	10	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	11	Ведение мяча. Подвижные игры.	1
		Гимнастика	17
38	1	Акробатика. Кувырок вперед.	1
39	2	Акробатика. Кувырок вперед с разбега.	1
40	3	Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках.	1
41	4	Акробатика. Кувырок назад. Строевые упражнения.	1
42	5	Акробатические упражнения.	1
43	6	Акробатика. Строевые упражнения.	1
44	7	Равновесие. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	1

45	8	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
46	9	Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
47	10	Равновесие. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
48	11	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	1
49	12	Равновесие. Лазанье по канату в три приёма. Строевые упражнения.	1
50	13	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
51	14	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
52	15	Висы и упоры. Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1
53	16	Висы и упоры. Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1
54	17	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
		Лыжная подготовка	4
55	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием	1
56	2	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием	1
57	3	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой»..	1
58	4	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
		Гимнастика	1
59	1	Висы и упоры. Строевые упражнения. Лазание. Итоговый урок.	1
		Подвижные игры на основе баскетбола	15
60	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча.	1
61	2	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
62	3	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, щит.	1
63	4	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини баскетбол.	1
64	5	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини баскетбол.	1
65	6	Упражнения в передаче и ловле мяча.	1
66	7	Ведение мяча в движении. Броски двумя руками «от груди»	1
67	8	Упражнение в ловле и передаче мяча.	1
68	9	Подвижные игры на основе баскетбола	1
69	10	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
70	11	Ведение мяча в движении. Игра «Обгони мяч»	1
71	12	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
72	13	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка»	1
73	14	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка»	1
74	15	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
		Спортивные игры (волейбол)	11
75	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с безопасного поведения во время занятий физическими мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай».	1
76	2	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
77	3	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра	1

		«Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	
78	4	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1
79	5	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1
80	6	ОРУ в движении. Правила игры в «Волейбол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1
81	7	Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
82	8	Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных	1
83	9	Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных	1
84	10	Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
85	11	Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
		Подвижные игры (футбол)	9
86	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ведение футбольного мяча шагом и в беге. Игра «Вызови по имени»	1
87	2	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом	1
88	3	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом»	1
89	4	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»	1
90	5	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»	1
91	6	Удары по воротам Игра «Снайперы»	1
92	7	Удары по воротам Игра «Снайперы»	1
93	8	Ведение мяча с изменением направления на оценку.	1
94	9	Ведение мяча с изменением направления на оценку.	1
		Лёгкая атлетика	10
95	1	Метания мячика на дальность. Равномерный бег(5мин). Техника метания мяча на дальность.	1
96	2	Техника метания мячика на дальность с 3-5 шагов.	1
97	3	Челночный бег 3x10 м. Прыжки с места на дальность.	1
98		Тест: Челночный бег 3x10 м. Прыжки с места на дальность.Техника бега на 60 м.	1
99	1	Техника бега 60м. Техника верхнего и нижнего старта.	1
100	2	Тест: Бег 60 метров нижний старт.	1
101	3	Техника прыжка с места на дальность.	1
102	4	Тест: Бег 1000м.Игра с мячом.	1

--	--	--	--

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Гимнастика 22 часа

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 22 часа

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка 8 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 8 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Спортивные игры 34 часа

Футбол 7 часов: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 15 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка (коньки) 8 часов

Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон, «елочкой», «лесенкой», спуск в низкой стойке, тормозить «плугом».

Катание на коньках, самостоятельное передвижение на коньках, техника торможения. Правила поведения на льду. Катание на коньках по малому и большому кругу.

Тематическое планирование.

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Всего часов
		Легкая атлетика	12
1	1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1
2	2	Тест: Бег 30 м Стартовый разгон. Бег с ускорением	1
3	3	Метания мячика на дальность.	1
4	4	Челночный бег 3х10 м. Изучение верхнего и нижнего старта. Игра с мячом.	1
5	5	Тест: Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Игра с мячом	1
6	6	Тест: Метание мяча на дальность.	1
7	7	Тест: Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места на дальность.	1
8	8	Прыжки много скоки. Прыжки на скакалке	1
9	9	Тест: Прыжки и многоскоки. 8 прыжков м. Игра с мячом.	1
10	10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1
11	11	Прыжок с 7-9 ш разбега. Прыжки с места на дальность.	1
12	12	Тест: Прыжки с места в длину.	1
		Кроссовая подготовка	8
13	1	Равномерный бег 5мин.Игра с мячом.	
14	2	Равномерный бег(7мин). Чередование бега с ходьбой. П/И	1

		«Перебежка с выручкой».	
15	3	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение	1
16	4	Бег в гору. Преодоление полосы препятствий. Игра с мячом.	1
17	5	Прохождения виража на дистанции. Равномерный бег (10мин.)	1
18	6	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра с мячом.	1
19	7	Равномерный бег(12мин) Спортивная игра(футбол)	1
20	8	Тест: Бег 1000 м. на результат. Игра с мячом «выжигалы».	1
		Лыжная подготовка (катание на коньках)	4
21	1	правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма	1
22	2	Катание на коньках. Самостоятельное передвижение на коньках.	1
23	3	Катание на коньках. Правила падения	1
24	4	Катание на коньках. Техника торможения.	1
		Подвижные игры	8
25	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» Эстафеты с предметами.	1
26	2	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
27	3	Подвижная игра «Пионербол»	1
28	4	Броски мяча в парах возле стены. Игра «День ночь»	1
29	5	ОРУ. Круговая тренировка	1
30	6	Эстафеты с предметами.	1
31	7	Подвижная игра «Осада города».	1
32	8	Подвижная игра «Медведи на льдине».	1
		Гимнастика	17
33	1	Инструктаж ТБ. На уроках гимнастики и акробатике. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	1
34	2	Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Наклоны вперёд из положения стоя.	1
35	3	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1
36	4	Тест: Подтягивание на перекладине.	1
37	5	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	1
38	6	Гимнастика с предметами. Обруч и гимнастическая палка	1
39	7	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	1
40	8	Стойка на голове и руках. Со страховкой и без. Возле стены.	1
41	9	Наклоны вперёд из положения стоя. Упражнения для гибкости.	1
42	10	Наклоны вперёд из положения сидя. Упражнения для гибкости.	1
43	11	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1
44	12	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Наклоны вперёд. Эстафеты.	1

45	13	Тест: Наклоны вперёд из положения стоя. Эстафета.	1
46	14	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
47	15	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с предметами.	1
48	16	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
49	17	ОРУ. Круговая тренировка	1
		Катание на лыжах	4
50	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
51	2	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
52	3	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	4	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
		Гимнастика	1
54	1	Тест: Сдача норм ГТО. пресс. Эстафеты.	1
		Спортивные игры (баскетбол)	15
55	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	1
56	2	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1
57	3	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
58	4	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
59	5	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
60	6	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
61	7	ОРУ. Круговая тренировка. Эстафета с предметами.	1
62	8	ОРУ. Круговая тренировка. Игра с мячом.	1
63	9	Ведение мяча с изменением направления	1
64	10	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
65	11	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	1
66	12	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
67	13	Тест: по ГТО	1
68	14	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1
69	15	Тест: по ГТО	1
		Спортивные игры (волейбол)	12
70	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
71	2	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1

72	3	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
73	4	Отработки техники подачи мяча через сетку. Игра Пионербол.	1
74	5	Набивания мяча о стену с 1-3м.	1
75	6	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол	1
76	7	Розыгрыш мяча 3х3. Прыжки у сетки. Блок мяча у сетки.	1
77	8	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1
78	9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	1
79	10	ОРУ. Круговая тренировка. Игра с мячом.	1
80	11	Мини-игра волейбол.	1
81	12	Набивания мяча о стену с 2-4м. подача сверху.	1
		Гимнастика	4
82	1	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Отжимание от пола.	1
83	2	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища (пресс). Наклоны вперед.	1
84	3	Вращение обруча. Опорный прыжок.	1
85	4	Тест: Отжимание от пола. Акробатическое соединение из разученных элементов.	1
		Подвижные игры (футбол)	7
86	1	Т.Б. при игре в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	1
87	2	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	1
88	3	Стойки вратаря Ловля мяча. Броски из за боковой линии.	1
89	4	Остановка и передача мяча	1
90	5	Техника паса в футболе. Пас с места и в движении	1
91	6	Техника ведения мяча. Змейка. Упражнения с мячом.	1
92	7	Игра: мини футбол	1
		Лёгкая атлетика	10
93		Метания мячика на дальность. Равномерный бег(5мин). Техника метания мяча на дальность.	1
94		Техника метания мячика на дальность с 3-5 шагов.	1
95		Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места на дальность.	1
96		Тест: Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места на дальность.Техника бега на 60 м.	1
97		Техника бега 60м. Техника верхнего и нижнего старта.	1
98		Тест: Бег 60 метров нижний старт.	1
99		Техника прыжка с места на дальность.	1

100		Тест: Бег 1000м. Игра с мячом.	1
101,102		Тест: Сдача норм ГТО. .	2

