

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СПИРИДОНОВКА  
446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка, ул. Школьная, 1.  
тел.: 996-76-36

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ  
с. Спиридоновка  
  
Биктимирова О.Г.  
«5 сентября» 2014г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
  
Пальникова Н.Г.  
«4 сентября» 2014г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
 Трибушко О.М.  
«4 сентября» 2014г.

## Рабочая программа

*по физической культуре  
для 3 класса  
учителя  
Еремина Андрея Александровича*

2014-2015 учебный год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Основное содержание .....	5
Требования к уровню подготовки учащихся.....	7
Календарно – тематическое планирование.....	9
Контрольные материалы.....	19
Перечень учебно – методического обеспечения .....	20

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### Естественные основы

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

## Легкоатлетические упражнения

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во уроков
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	<b>18</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
1.4	Легкоатлетические упражнения	<b>21</b>
1.5	Кроссовая подготовка	<b>21</b>
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	<b>24</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
- бег
- прыжки
- метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- Лыжная подготовка:
- попеременный двушажный ход без полок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках
- Подвижные игры:
- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

### ***Учащиеся должны знать:***

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;  
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;  
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### ***Уметь:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать

малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В единоборствах:** осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.





3	Челночный бег 3x10 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

### Перечень учебно – методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2008.

**Календарно-тематический план.**

**3 класс**

**3 часа в неделю(102 часа в год)**

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Темы урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		триместр	Примерная дата		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	<u>Легкая атлетика</u>	13	1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж. Беседа о содержании занятий и	1				мотива ционна я основа на заняти	осуществ лять анализ выполнен ных легкоатле	участвова ть в коллектив ном обсужден ии	планиро вать свои действи я при выполне

				требования к уроку. П/И «Салки»					я лёгкой атлетикой	тических действий	легкоатлетических упражнений	нии ходьбы, разновидностей бега
		2.	Первичный инструктаж. Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. П/И «Третий лишний»	1								
		3.	Первичный инструктаж. Повороты на месте. Бег на короткую дистанцию. П/И «Вышибалы»	1								
		4.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – бег 30 м. П/И «Ловишки с мячом»	1								
			5.	Первичный инструктаж.	1							

				Контроль двигательных качеств – бег 60м. П/И «Футбол»								
			6.	Первичный инструктаж. Челночный бег 3x10.П/И «Четыре стихии»	1							
			7.	Первичный инструктаж. Обучение прыжку с места, с разбега. Стойка Баскетболиста. П/И Жмурки	1							
			8.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Обучение броску в корзину двумя руками. П/И «Эстафета»	1							

			9.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. П/И «Через ручеёк»	1								
			10.	Первичный инструктаж. Обучение метанию малого мяча. Передача мяча в парах в движении. П/И «Охотник и утки»	1								
			11.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Эстафета»	1								
			12.	Первичный инструктаж. Метание в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом	1								

				90, 180, 360. П/И «Успей занять своё место»								
			13.	Первичный инструктаж. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок. Ведение мяча в движении вперёд.	1							
<b>2</b>	<b><u>Футбол</u></b>	<b>14</b>	14.	Первичный инструктаж. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Ведение мяча левой и правой рукой. П/И «Передай мяч»	1				мотивировать свои действия; <i>выражать готовность</i> в любой ситуации и поступить в соответствии	моделировать технику игровых действий и приемов и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий и соблюдать правила безопасно	использовать игровые действия для развития физических качеств, использовать игры в организации активн
			15.	Первичный инструктаж. Ходьба по гимнастической скамейке с	1							

			остановкой на равновесие. Ведение мяча змейкой. П/И «Колдунчики»					с правил ами поведе ния,		сти.,	о отдыха.
		16.	Первичный инструктаж. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру (снизу, от груди, из-за головы) Запрыгивание на горку из 3-4 матов, спрыгивание. П/И «Светофорчики»	1				проявл ять в конкре тных ситуац иях доброж елатель ность, довери е, внимат ельнос ть, помощ ь и оценив ать соб ственн ую учебну ю деятел			
		17.	Первичный инструктаж. Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Метание в цель с расстояния 5-6м. П/И «Эстафета»	1							
		18.	Первичный инструктаж.	1							

				Передача и ловля большого мяча от груди, снизу, из-за головы. Ведение мяча бегом левой и правой рукой. П/И «Охотники и утки»					ьность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;				
			19.	Первичный инструктаж. Повороты на пятке. Разучивание ОРУ сидя на скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками разными способами. П/И «Жмурки»	1								
			20.	Первичный инструктаж. Бросок мяча в корзину одной рукой. Подтягивание на гимнастической скамейке разными способами, согнув ноги. П/И «Эстафета»	1								



			21.	Первичный инструктаж. Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/И «Переселение лягушек»	1							
			22.	Первичный инструктаж. Многоскоки. Ползание по-пластунски под верёвочкой. П/И «Охотники и звери»	1							
			23.	Первичный инструктаж. Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки. П/И «Эстафета»	1							

			24.	Первичный инструктаж. Прыжки через «ручeёк» шириной 1 м. Кувyрок взад – вперёд. П/И «Переселение лягушек»	1								
			25.	Первичный инструктаж. Прыжки с разбега через резинку, согнув ноги. Кувyрок вперёд, назад слитно. П/И «Охотники и утки»	1								
			26.	Первичный инструктаж. Прыжки с разбегом через резинку «ножницами». «Мост», «берёзка» с полуповоротом назад на колени. П/И «Эстафета»	1								

			27.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения. П/И «Вышибалы»	1							
3	<u>Баскетбол</u>	9	28.	Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку на двух ногах в разном темпе. Метание большого мяча из разных исходных положений. П/И «Мяч по кругу»	1				мотивировать свои действия; <i>выражать готовность</i> в любой ситуации	моделировать технику игровых действий и приемов и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий соблюдать правила безопасности.,	использовать игровые действия в баскетболе для развития физических качеств, применять правила подбора одежды для занятий баскетбо
			29.	Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку на 2 и 1 ногах разными способами. Подъем туловища из положения лёжа 30 сек. П/И	1				поступить в соответствии с правилами поведе			

			«Эстафета»					ния,			лом,
		30.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа 30 сек. П/И «Салки – выручалки»	1				проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие,			использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
		31.	Первичный инструктаж. Наклоны вперёд. Волейбол, правила игры. Верхняя прямая передача мяча. П/И «Картошка»	1				внимательность, помощь и оценить свою учебную деятельность: свои достижения,			
		32.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – наклоны вперёд из положения сидя. Нижняя прямая передача мяча. П/И	1							

			«Эстафета»					самост			
			33. Первичный инструктаж. Верхняя передача мяча. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. П/И «Волейбол»	1				оятель			
			34. Первичный инструктаж. Ходьба спиной вперёд между предметами. Приём мяча снизу. П/И «Жмурки»	1				ность,			
			35. Первичный инструктаж. Вращение обруча на поясе. Прыжок через длинную скакалку. П/И «Волейбол»	1				инициа			
			36. Первичный инструктаж. Контроль	1				тиву,			
								ответст			
								веннос			
								ть,			
								причин			
								ы			
								неудач;			

				двигательных качеств – подача и приём волейбольного мяча. Вращение обруча. П/И «Эстафета»								
4	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	12	37.	Первичный инструктаж. Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Прыжки через препятствие шириной 50 см. П/И «Белые медведи»	1				проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др, выражать положительное отношение	сравнивать различные объекты; выделять из множества один или несколько объектов, имеющих общие свойства; выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий соблюдать правила безопасности.,	планировать свои действия при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
			38.	Первичный инструктаж. Бросок теннисного мяча. Прыжки через препятствие шириной 60 – 70 см. П/И «Эстафета»	1							
			39.	Первичный инструктаж. Метание теннисного мяча в	1							

				цель. Прыжки через препятствие шириной 80 см. П/И «Салки с мячом»					ние к процессу познания:	решения		
			40.	Первичный инструктаж. Отжимание от пола, скамейки. Прыжки вверх с места через резиночку. П/И «Охотники и лисы»					проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;			
			41.	Первичный инструктаж. Отжимания. Метание мяча в цель с увеличенного расстояния. П/И «Эстафета»	1				оценивать собственную учебную деятельность:			
			42.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – отжимание.	1				свои достижения, самост			

				Ведение мяча в парах. П/и «Воробьи – вороны»					оатель ность, инициа тиву, ответст веннос ть, причин ы неудач;				
		43.	Первичный инструктаж. Круговая тренировка. П/И «Белые медведи»	1									
		44.	Первичный инструктаж. Тренировка в преодолении полосы препятствий. П/И «Жмурки»	1									
		45.	Первичный инструктаж. «Весёлые новогодние старты»	1									
		46.	Повторный инструктаж. Первичный инструктаж. Беседа о правилах	1									



				поведения на уроках по лыжной подготовке.								
			47.	Первичный инструктаж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. П/И «Лепка из снега»	1							
			48.	Первичный инструктаж. Закрепление передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. П/И «Лыжный поезд»	1							
5	<u>Лыжная подготовка</u>	20	49.	Первичный инструктаж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. П/И «Маршевые салки»	1				проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность	давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку	осуществлять взаимный контроль и оказывать в	применять правила подбора одежды для занятий



			54.	Первичный инструктаж. Обучение скользящему шагу, палки у коленей. П/И «Эстафета»	1				больше узнать;  оценить собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
			55.	Первичный инструктаж. Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне. П/И «Бег на 1 лыже»	1								
			56.	Первичный инструктаж. Обучение способам безопасного падения. П/И «Слушай сигнал»	1								
			57.	Первичный инструктаж. Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъёму «наискось» без палок.	1								

			58.	Первичный инструктаж. Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. П/И «Маршевые салки»	1							
			59.	Первичный инструктаж. Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. П/И «Кто дальше?»	1							
			60.	Первичный инструктаж. Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке с палками. П/И «Кто дальше?»	1							
			61.	Первичный инструктаж. Обучение выполнения торможения и поворотов во время спуска со склона.	1							

			П/И «Снежинки»									
		62.	Первичный инструктаж. Обучение подъёму на склон – «ёлочка». П/И «Борьба за флажки»	1								
		63.	Первичный инструктаж. Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон. П.И. «Эстафета»	1								
		64.	Первичный инструктаж. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции. П/И «Кто лучше?»	1								
		65.	Первичный инструктаж.	1								

			Прохождение на лыжах дистанции до 1км. П/И «Попади в цель»									
		66.	Первичный инструктаж. Игры – эстафеты, посвящённые проходам Зимы.	1								
		67.	Повторный инструктаж. Первичный инструктаж. ОРУ с мячом. Перекаты назад с подъёмом на ноги. Ходьба по ограниченной поверхности с предметом на голове. П/И «Отбери ленту»	1								
		68.	Первичный инструктаж. ОРУ с мячом. Кувьрки вперёд слитно. Ходьба боком с предметом на	1								

				голове. П/И «Эстафета»								
<b>6</b>	<b><u>Волейбол</u></b>	<b>10</b>	69.	Первичный инструктаж. Кувырок вперёд с прыжка. Ходьба с предметом на спине. П/И «Пионербол»	1				проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др, выражать положительное отношение к процессу познания	моделировать технику действий и приемов волейболиста, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической и действий волейбола, соблюдать правила безопасности.	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
			70.	Первичный инструктаж. Кувырок вперёд с разбега. Вращение обруча на поясе. П/И «Пробеги в обруч»	1							
			71.	Первичный инструктаж. Кувырок вперёд и бросок мяча в щит. Вращение обруча. П/И «Эстафеты с обручем»	1							
			72.	Первичный инструктаж. Акробатическое	1							





				через обруч в продвижении. П/И «Эстафета»					ответст веннос ть, причин ы неудач;			
			76.	Первичный инструктаж. Передача мяча в парах с ведением мяча шагом и бегом. Полоса препятствий. П/И «Кольцеброс»	1							
			77.	Первичный инструктаж. Передача мяча по кругу. Полоса препятствий. П/И «Эстафета»	1							
			78.	Первичный инструктаж. Передача мяча с ведением мяча шагом и бегом. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё. П/И «Белые	1							

				медведи»								
7	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	12	79.	Первичный инструктаж. Прыжки в высоту с места согнув ноги. Волейбол – подача сверху. П/И «Салки»	1				проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др, выражать положительное отношение к процессу познания:	давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе,	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, соблюдать правила безопасности.	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
			80.	Первичный инструктаж. Прыжки в высоту с разбега разными способами. Волейбол – подача снизу. П/И «Эстафета с мячом»	1							
			81.	Первичный инструктаж. Круговая тренировка. П/И «Волейбол»	1							
			82.	Первичный инструктаж. Подъём туловища из положения лёжа.	1							

				Пробег под вращающейся скакалкой. П/И «Третий лишний»					проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;			
			83.	Первичный инструктаж. Подъём туловища из положения лёжа. Пробег и прыжок под вращающейся скакалкой. П/И «Эстафета со скакалкой»	1				оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность			
			84.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа. П/И «Вышибалы»	1							
			85.	Первичный инструктаж. Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся	1							

				скакалку. П/И «Посадка картофеля»					ть, причины неудач;			
			86.	Первичный инструктаж. Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку на 1 ноге. П/И «Ручейки»	1							
			87.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки). П/И «Эстафета»	1							
			88.	Первичный инструктаж. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. П/И с мячом.	1							

			89.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – бег 30м. П/И «Футбол»	1							
			90.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – 60м. П/И «Вышибалы»	1							
8	<u>Легкая атлетика</u>	12	91.	Первичный инструктаж. Челночный бег 3x10м. Метание малого мяча. П/И «Салки»	1				мотивационная основа занятия легкой атлетикой	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий	участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега
			92.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Футбол»	1				мотивационная основа	анализ выполненных легкоатлетических	участвовать в коллективном обсужден	планировать свои действия
			93.	Первичный	1				на	тических	обсужден	действи

			инструктаж. Метание малого мяча в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом на 90, 180, 360 градусов. П/И «Вышибалы»					занятия лёгкой атлетикой	действий	и легкоатлетических упражнений	я при выполнении ходьбы, разновидностей бега
		94.	Первичный инструктаж. Обучение прыжку с места. Бросок мяча в корзину в стойке баскетболиста. П/И «Жмурки»	1							
		95.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Бросок мяча в корзину 2 руками. П/И «Баскетбол»	1							
		96.	Первичный инструктаж. Прыжок в длину с	1							

				разбега. П/И «Футбол»								
			97.	Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. П/И «Колдунчики»	1							
			98.	Первичный инструктаж. Прыжки через длинную скакалку. П/И по желанию детей.	1							
			99.	Первичный инструктаж. Обучение прыжкам через обруч. П/И «Волейбол»	1							
			100.	Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку в разном темпе. П/И «Салки – приседалки»	1							

			101.	Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку разным способом. П/И по желанию детей.	1								
			102.	Первичный инструктаж. Итоговый урок. Эстафета «Здравствуй, лето!»	1								