

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол от «30» августа 2018г. №1

Утверждаю



Директор  
Пришненская средняя школа №27  
А.П.Мигяева  
приказ от 31.08.2018 № 174

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пришненская средняя школа №27»**

**Рабочая программа**

по предмету физкультура 3 класс

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» (2011г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. Программа рассчитана на 102 часа в год исходя из 3-х часовой нагрузки в неделю.

Целью начального общего образования и основного общего образования с учетом специфики физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

### **Общая характеристика учебного предмета**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

Личностные результаты:

- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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 результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750		1150
			9	800	800-950	1200
			10	850	850-1000 900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8		7,2-6,2	
			9	7,3	6,9-6,0	5,6
			10	7,0 6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8		10,7-10,1	
			9	11,2	10,3-9,7	9,7
			10	10,8 10,4	10,0-9,5	9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8		125-140	

		см	9 10	100 110 120	135-150 140-155	155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7 8 9 10	2 и ниже 3 3 4	4—8 6—10 7—11 8—13	12 и выше 14 16 18

### Система оценки планируемых результатов

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

**Текущий контроль** позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

**Текущая оценка** на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

**Тематический контроль** – это оценивание выполнения упражнений во время учётных уроков после прохождения соответствующей темы: учёт по бегу на 30 м, 60 м, 1 км; учёт по выполнению строевых команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации; учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах.

**К тематическому контролю** отнесено выполнение контрольных упражнений, указанных в табл. 1, 2 в начале учебного года.

**Итоговый контроль** включает выполнение контрольных упражнений в конце года. Используемый для контроля материал: комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Оценка техники выполнения контрольных упражнений, указанных в таблицах 1, 2 осуществляется согласно уровням:**

- «5» - высокий уровень,
- «4» - средний уровень,
- «3» - низкий уровень.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий

## **Содержание учебного предмета**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачетные уроки
- уроки сдачи учебных нормативов

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 2 классе*

№	Название раздела программы	Количество часов
		Класс
		2
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с основами акробатики	52
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12

5	Подвижные игры	16
6	Плавание	-
	Всего	102

## Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся для 3 класса

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Годовое количество часов:** 102 часа

**УМК учащихся:** «Ура, физкультура!» 2-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2011.

**УМК учителя:** Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов». Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2011.

<b>N/n</b>	<b>Тема урока. Элементы содержания</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>Легкая атлетика 17 ч (теоретическая часть 2 ч, практическая часть 15 ч)</b>			
<b>1</b>	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014. <b>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями</b> Инструктаж по ТБ Комплекс утренней гимнастики №1	1	Пояснять инструктаж по ТБ. Отличать содержание различных форм физической культуры. Разобрать комплекс утренней гимнастики №1.
<b>2</b>	<b>Инструктаж по ТБ в легкой атлетике: бег. Спринт в лёгкой атлетике.</b>	1	Рассказывать о способах передвижения бега. Называть особенности спринта в лёгкой атлетике.
<b>3</b>	<b>Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага.</b> Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи».	1	Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Проводить игру «Белые медведи».



			Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
4	<b>Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра.</b> Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Змея». <b>История развития физической культуры и первых соревнований</b>	1	Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Проводить игру «Змея». Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
5	<b>Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий.</b> Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Змея».	1	Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Проводить игру «Змея». Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
6	<b>Ходьба и бег.</b> <b>Бег с максимальной скоростью (30 м).</b> Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих». <b>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</b>	1	Отрабатывать ходьбу через несколько препятствий. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Проводить игру «Команда быстроногих». Развивать скоростные и координационные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
7	<b>Ходьба и бег. Бег на результат (30, 60 м)</b> Игра «Мяч соседу»	1	Выполнять бег на результат (30, 60 м). Развивать скоростные способности, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Проводить игру «Мяч соседу». Объяснять понятия: эстафета, старт, финиш. Понимать влияние бега на здоровье
8	<b>Прыжки в длину с места.</b> Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «мяч соседу».	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Проводить игру «Мяч соседу». Развивать скоростно-силовые качества и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.

9	<b>Прыжки в длину с места.</b> Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Лиса и куры».	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Проводить игру «Лиса и куры». . Развивать скоростно-силовые качества и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
10	<b>Прыжки в длину с разбега.</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Попади в мяч».	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, многоскоков. Проводить игру «Попади в мяч». Развивать скоростно-силовые качества и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Рассказывать правила соревнований в беге, прыжках
11	<b>Прыжки в длину с разбега.</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Попади в мяч». Влияние бега на здоровье	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Проводить игру «Попади в мяч». Развивать скоростно-силовые качества и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Рассказывать о влиянии бега на здоровье
12	<b>Прыжки с разбега.</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Развивать скоростно-силовые качества и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Рассказывать о влиянии бега на здоровье Проводить игру «Гуси-лебеди».
13	<b>Метание мяча.</b> Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании	1	Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность в цель с 4–5 м. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проводить игру «Попади в мяч». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Понимать и объяснять правила соревнований в метании
14	<b>Метание мяча в цель с 4–5 м.</b> Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании	1	Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность в цель с 4–5 м.

	<b>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</b>		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проводить игру «Попади в мяч». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Понимать и объяснять правила соревнований в метании
<b>15</b>	<b>Метание набивного мяча с места на заданное расстояние.</b> Игра «Кто дальше бросит» Правила соревнований в метании	<b>1</b>	Осваивать технику метания набивного мяча с места на заданное расстояние. Проводить игру «Кто дальше бросит». Развивать скоростно-силовые качества. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
<b>16</b>	<b>Метание мяча. Правила соревнований в метании</b> Метание набивного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» Правила соревнований в метании	<b>1</b>	Осваивать технику метания набивного мяча с места на заданное расстояние. Проводить игру «Кто дальше бросит». Развивать скоростно-силовые качества. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
<b>17</b>	<b>Метание мяча. Правила соревнований в метании</b> Метание набивного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» Правила соревнований в метании <b>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</b>	<b>1</b>	Осваивать технику метания набивного мяча с места на заданное расстояние. Проводить игру «Кто дальше бросит». Развивать скоростно-силовые качества. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.
<b>Практическая часть. Гимнастика (18 ч)</b>			
<b>18</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще	<b>1</b>	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Выполнять команды: «Шире

	шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Отрабатывать перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой, 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Проводить игру «Спортивные эстафеты». Развивать координационные способности. Соблюдать инструктаж по ТБ
19	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Спортивные эстафеты».	1	Выполнять построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой, 2–3 кувырка вперед. Осваивать стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Проводить игру «Спортивные эстафеты». Развивать координационные способности.
20	<b>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</b> Акробатика. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка».	1	Выполнять построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой, 2–3 кувырка вперед. Осваивать стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проводить игру «Совушка». Развивать координационные способности.
21	<b>Перекаты. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.</b> Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Совушка».	1	Выполнять построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой, 2–3 кувырка вперед. Осваивать стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений.

			Проводить игру «Совушка». Развивать координационные способности.
22	<b>Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.</b> Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Совушка».	1	Выполнять комбинации из разученных элементов: перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед; стойку на лопатках; мост из положения лежа на спине. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Развивать координационные способности.
23	<b>Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине</b> Акробатика. Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня».	1	Выполнять комбинации из разученных элементов: перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой; 2–3 кувырка вперед; стойку на лопатках; мост из положения лежа на спине. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Развивать координационные способности.
24	<b>Висы. Гимнастические упражнения.</b> Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа.	1	Выполнять передвижение и повороты на гимнастическом бревне или гимнастической скамье, вис стоя и лежа. Отрабатывать ОРУ с обручами. Проводить подвижную игру «Маскировка в колоннах». Развивать силовые способности.
25	<b>Висы стоя и лежа. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне</b> Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей <b>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</b>	1	Осваивать передвижение и повороты на гимнастическом бревне или гимнастической скамье, вис стоя и лежа. отрабатывать упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке, ОРУ с обручами. Проводить подвижную игру «Маскировка в колоннах». Развивать силовые способности.
26	<b>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте.</b> Гимнастические упражнения на на гимнастическом бревне или скамейке. Подвижная игра «Космонавты».	1	Осваивать передвижение и повороты на гимнастическом бревне или гимнастической скамье, вис на согнутых руках. Отрабатывать подтягивание в висте, упражнения в упоре лежа

			на гимнастической скамейке, ОРУ с обручами. Организовывать подвижную игру «Космонавты». Развивать силовые способности.
27	<b>Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.</b> Гимнастические упражнения. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Осваивать передвижение и повороты на гимнастическом бревне или гимнастической скамье, вис на согнутых руках. Отрабатывать подтягивание в вися, упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке, ОРУ с обручами. Организовывать подвижную игру «Космонавты». Развивать силовые способности
28	<b>Висы. Гимнастические упражнения</b> Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1	Осваивать передвижение и повороты на гимнастическом бревне или гимнастической скамье, вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в вися. Отрабатывать упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, ОРУ с предметами. Организовывать подвижную игру «Отгадай, чей голосок». Развивать силовые способности
29	<b>Висы. Гимнастические упражнения</b> Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1	Осваивать передвижение и повороты на гимнастическом бревне или гимнастической скамье, вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в вися. Отрабатывать упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, ОРУ с предметами. Организовывать подвижную игру «Отгадай, чей голосок». Развивать силовые способности
30	<b>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</b> <b>Лазание по канату</b> Лазание по канату на высоту до 3м. Игра «Посадка картофеля».	1	Осваивать передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Отрабатывать ОРУ, лазание по канату на высоту до 3 м. Организовывать игру «Посадка картофеля». Развивать

			координационные способности
31	<b>Лазание по канату на высоту до 3 м. Упражнения на развитие равновесия</b> Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	Осваивать передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Отрабатывать ходьбу приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Организовывать игру «Не ошибись». Развивать координационные способности
32	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b> Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	Осваивать передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Отрабатывать ходьбу приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Организовывать игру «Не ошибись». Развивать координационные способности
33	<b>Опорный прыжок, лазание, Перелезание через гимнастического коня.</b> Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	Отрабатывать передвижение по диагонали, противходом, «змейкой», ОРУ, перелезание через гимнастического коня, лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Организовывать игру «Резиночка». Развивать координационные способности
34	<b>Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками</b> Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Отрабатывать передвижение по диагонали, противходом, «змейкой», ОРУ, перелезание через гимнастического коня, лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Организовывать игру «Резиночка». Развивать координационные способности
35	<b>Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке.</b> Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Отрабатывать передвижение по диагонали, противходом, «змейкой», ОРУ, перелезание через гимнастического коня, лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Организовывать игру «Аисты».

			Развивать координационные способности
<b>Теоретическая часть. Здоровый образ жизни (2 ч)</b>			
<b>36</b>	<b>Здоровый образ жизни</b> Режим выходного дня. Спортивная одежда. Закаливание. Правильная осанка. Комплекс утренней гимнастики № 2.	<b>1</b>	Составлять правила составления режима дня. Отрабатывать комплекс утренней гимнастики №2: упражнения с предметами. Понимать и объяснять основы закаливания. Осваивать на практике усиление комплекса для формирования правильной осанки.
<b>37</b>	<b>Мой организм. Начальные основы анатомии человека</b> Опорно – двигательная система, гимнастика для пальцев рук, комплекс упражнений с мячом или мягкой игрушкой. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.	<b>1</b>	Понимать и объяснять информацию о своем организме. Перерабатывать полученную информацию в знаково-модельной форме изучения теории об организме человека. Составлять и отрабатывать комплекс упражнений с мячом или мягкой игрушкой на практике.
<b>Практическая часть. Подвижные игры (18 ч)</b>			
<b>38</b>	<b>Техника безопасности и правила поведения во время занятий подвижными играми</b>  Подвижные игры на основе спортивных игр. Названия игр.	<b>1</b>	Понимать технику безопасности и правил поведения во время занятий подвижными играми. Отрабатывать и контролировать знания техники безопасности и правил поведения во время занятий подвижными играми.
<b>39</b>	<b>Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».</b>  ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Пустое место», «Белые медведи». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности.
<b>40</b>	<b>Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».</b> ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Пустое место», «Белые медведи». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые



			способности
41	<b>Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Пустое место», «Белые медведи».</b> ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Пустое место», «Белые медведи». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
42	<b>Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Пустое место», «Белые медведи».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Гонка мячей по кругу», «Пустое место», «Белые медведи». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
43	<b>Подвижные игры: «Вызови по имени», «Пустое место».</b> ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Вызови по имени», «Пустое место». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
44	<b>Подвижные игры: «Овладей мячом», «Белые медведи».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Овладей мячом», «Белые медведи». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
45	<b>Подвижная игра «Подвижная цель».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Подвижная цель». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
46	<b>Подвижные игры: «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».</b> ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Охотники и утки», «Прыжки по

			полосам». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
47	<b>Подвижные игры</b> <b>«Быстро и точно», «Вол во рву».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Быстро и точно», «Вол во рву». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
48	<b>Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
49	<b>Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Прыжки по полосам», «Вол во рву».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
50	<b>Подвижные игры: «Передал - садись» «Перестрелка».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать игры: «Передал - садись» «Перестрелка». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать скоростно-силовые способности
51	<b>Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».</b> ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Развивать скоростно-силовые способности.
52	<b>Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель».</b>	1	Самостоятельно организовывать и проводить игры со

	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Развивать скоростно-силовые способности.
53	<b>Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»</b> ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Развивать скоростно-силовые способности.
54	<b>Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений», Кузнечики»</b> ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Развивать скоростно-силовые способности.
55	<b>Подвижные игры: «Попади в мяч». «Паровозики», «Наступление».</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Развивать скоростно-силовые способности.
<b>Практическая часть. Лыжная подготовка (18 ч)</b>			
56	<b>Правила техники безопасности, порядок передвижения на лыжах за учителем.</b> История лыж. О лыжных гонках. Значение занятий лыжами для здоровья. Особенности дыхания при передвижении на лыжах.	1	Выбирать из учебника, презентации, рассказа учителя информацию об истории лыж, известных лыжниках. Объяснять значение занятий лыжами для здоровья, особенности дыхания при передвижении на лыжах. Понимать технику безопасности и правил поведения во время передвижения на лыжах. Отрабатывать и контролировать знания техники безопасности и правил поведения во время передвижения на лыжах. Выявлять технические ошибки и исправлять их.
57	<b>Порядок передвижения на лыжах за учителем.</b>	1	Выбирать информацию об основных требованиях к

	Основные требования к лыжным занятиям. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами		лыжным занятиям, об обморожении. Объяснять основные требования к лыжным занятиям, понятие об обморожении. Осваивать технику передвижения на лыжах. Отрабатывать и контролировать знания техники безопасности и правил поведения во время передвижения на лыжах. Выявлять технические ошибки и исправлять их
58	<b>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</b>  Передвижение на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше?»	1	Осваивать технику передвижения на лыжах. Передвигаться ступающим шагом на 1 км (результат). Организовывать игру «Кто дальше?» Развивать выносливость и координационные способности. Проявлять смелость и настойчивость в преодолении трудностей. Выявлять технические ошибки и исправлять их.
59	<b>Передвижение скользящим шагом</b> Спуски со склона в низкой стойке. Прохождение 1 км без учёта времени. Игра «Кто дальше?».	1	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом, спусков со склона в низкой стойке. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении 1 км без учёта времени. Организовывать игру «Кто дальше?» Выявлять технические ошибки и исправлять их.
60	<b>Передвижение с лыжными палками</b> Передвижение на лыжах с палками и без палок. Игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель». Развитие выносливости и координационных способностей при прохождении на лыжах.	1	Осваивать технику передвижения на лыжах без палок и с палками. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1 км без учёта времени. Организовывать игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель» Выявлять технические ошибки и исправлять их.
61	<b>Одновременный ход. Попеременный ход.</b> Игры: «Смелые воробушки», «Попади	1	Осваивать технику передвижения на лыжах одновременным и

	<p>снежком в цель».</p> <p>Развитие выносливости и координационных способностей при прохождении на лыжах.</p>		<p>попеременным ходом. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1 км без учёта времени.</p> <p>Организовывать игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель»</p> <p>Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
62	<p><b>Чередование одновременного с попеременным ходом</b></p> <p>Игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».</p> <p>Развитие выносливости и координационных способностей при чередовании одновременного и попеременного ходов.</p>	1	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах с чередованием одновременного и попеременного ходов. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1 км без учёта времени.</p> <p>Организовывать игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».</p> <p>Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
63	<p><b>Чередование одновременного с попеременным ходом</b></p> <p>Передвижение на лыжах до 1км. Игры: «Два мороза», «Два дома».</p> <p>Развитие выносливости и координационных способностей при чередовании одновременного и попеременного ходов.</p>	1	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах с чередованием одновременного и попеременного ходов. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1 км без учёта времени.</p> <p>Организовывать игры: «Два мороза», «Два дома».</p> <p>Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
64	<p><b>Чередование одновременного с попеременным ходом</b></p> <p>Передвижение на лыжах до 1км. Игры: «Два мороза», «Два дома».</p> <p>Развитие выносливости и координационных способностей при чередовании одновременного и попеременного ходов.</p>	1	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах с чередованием одновременного и попеременного ходов. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1 км без учёта времени.</p> <p>Организовывать игры: «Два мороза», «Два дома».</p> <p>Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
65	<p><b>Передвижение на лыжах со сменой темпа</b></p> <p>Развитие выносливости и координационных способностей при</p>	1	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах со сменой темпа.</p> <p>Развивать выносливость и</p>

	передвижении на лыжах.		координационные способности при прохождении на лыжах до 1, 5 км без учёта времени. Выявлять технические ошибки и исправлять их.
66	<b>Передвижение на лыжах со сменой темпа</b> Развитие выносливости и координационных способностей при передвижении на лыжах.	1	Осваивать технику передвижения на лыжах со сменой темпа. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1, 5 км без учёта времени. Выявлять технические ошибки и исправлять их.
67	<b>Передвижение на лыжах в максимальном темпе.</b> Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Эстафеты. Игра «Кто дальше?»	1	Осваивать технику передвижения на лыжах в максимальном темпе. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1, 5 км без учёта времени. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять упорство в преодолении дистанции в эстафете и игре «Кто дальше?»
68	<b>Передвижение на лыжах в максимальном темпе.</b> Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Эстафеты. Игра «Кто дальше?»	1	Осваивать технику передвижения на лыжах в максимальном темпе. Развивать выносливость и координационные способности при прохождении на лыжах до 1, 5 км без учёта времени. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять упорство в преодолении дистанции в эстафете и игре «Кто дальше?»
69	<b>Спуск с подниманием носков лыж, поворот переступанием</b>  Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости и координационных способностей. Игра «Вызов номеров».	1	Осваивать технику спуска, торможения. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: спуске, повороте, торможении. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их.
70	<b>Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом, подъём «лесенкой».</b> Подъём на склон разными способами. Развитие выносливости и координационных способностей. Игра	1	Осваивать технику подъема на склон. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений:

	«Вызов номеров».		подъеме, спуске, повороте, торможении. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их.
71	<b>Эстафеты и игры на лыжах</b> Эстафеты. Игры «Кто дальше», «Охотники и олени», «Вызов номеров». Развитие выносливости и координационных способностей	1	Демонстрировать технику передвижения в разных позициях. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: подъеме, спуске, повороте, торможении; в эстафете, играх. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их
72	<b>Эстафеты и игры на лыжах</b> Эстафеты. Игры «Кто дальше», «Охотники и олени», «Вызов номеров». Развитие выносливости и координационных способностей	1	Демонстрировать технику передвижения в разных позициях. Развивать выносливость и координационные способности при выполнении упражнений: подъеме, спуске, повороте, торможении; в эстафете, играх. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их.
73	<b>Передвижение на лыжах до 2-х километров с равномерной скоростью</b> Развитие выносливости и координационных способностей при передвижении на лыжах до 2-х километров с равномерной скоростью	1	Демонстрировать передвижение на лыжах до 2-х километров с равномерной скоростью. Развивать выносливость и координационные способности при передвижении на лыжах до 2-х километров с равномерной скоростью. Выявлять технические ошибки в упражнениях, игре и исправлять их.
<b>Теоретическая часть. Спорт (1 ч)</b>			
74	<b>Виды спорта</b> Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт, баскетбол, футбол. Понятия: тренер, спортсмен, спортивная тренировка.	1	Осваивать информацию о видах спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт, баскетбол, футбол. Объяснять понятия: тренер, спортсмен, спортивная тренировка. Перерабатывать полученную информацию в знаково-модельной форме.

## Практическая часть. Спортивные игры (20 ч)

75	<p><b>Подвижные игры на основе футбола. Техника безопасности.</b> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись». Игра «Мяч – среднему» Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику безопасности и совершенствовать технику игры на основе футбола, использовать в игровой деятельности. Развивать координационные способности в играх: «Передал – садись», «Мяч – среднему». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
76	<p><b>Подвижные игры на основе футбола.</b> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Борьба за мяч. Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику безопасности и совершенствовать технику игры на основе футбола, использовать в игровой деятельности. Развивать координационные способности в играх: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
77	<p><b>Подвижные игры на основе футбола.</b> Развитие координационных способностей в играх: «Передал – садись», «Мяч – среднему», Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч.</p>	1	<p>Совершенствовать и демонстрировать технику подвижной игры на основе футбола. Развивать координационные способности в играх: «Передал – садись», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
78	<p><b>Техника безопасности в играх на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди</b> Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Игра «Гонка мячей по кругу». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды. Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу. Выполнять ОРУ. Развивать координационные</p>



			<p>способности в игре «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
79	<p><b>Ловля и передача мяча игрокам команды.</b></p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды.</p> <p>Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу.</p> <p>Выполнять ОРУ.</p> <p>Развивать координационные способности в играх: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
80	<p><b>Ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу.</b></p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды.</p> <p>Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу.</p> <p>Выполнять ОРУ.</p> <p>Развивать координационные способности в играх: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
81	<p><b>Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.</b></p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу.</p> <p>ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды.</p> <p>Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу.</p>

			<p>Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности в играх: «Обгони мяч», «Перестрелка». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
82	<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола: «Обгони мяч», «Перестрелка».</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды. Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу. Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности в играх: «Обгони мяч», «Перестрелка». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
83	<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола: «Обгони мяч», «Перестрелка».</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды. Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу. Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности в играх: «Обгони мяч», «Перестрелка». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
84	<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола. Мини-баскетбол.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Перестрелка».</p>	1	<p>Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды. Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»),</p>

	Развитие координационных способностей		бросок по кольцу. Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности в играх: «Перестрелка». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. .
85	<b>Мини-баскетбол. Правила игры.</b> ОРУ. Правила игры. Техника безопасности.	1	Осваивать технику подвижной игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча игрокам команды. Отрабатывать специальные передвижения: остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), бросок по кольцу. Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности в играх: «Перестрелка». Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.
86	<b>Подвижные игры на основе волейбола. Техника безопасности.</b> Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	Осваивать технику игры на основе волейбола. Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола. Совершенствовать технические действия спортивной игры «Школа мяча». Развивать координационные способности. Выявлять технические ошибки игре и исправлять их. .
87	<b>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх.</b> Подвижные игры на основе волейбола. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей	1	Осваивать технику игры на основе волейбола. Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола. Совершенствовать технические действия спортивной игры «Мяч ловцу». Развивать координационные способности. Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.

88	<p><b>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх.</b>          Подвижные игры на основе волейбола.          Упражнения для обучения подачам.          Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ.          Игра «Мяч - ловцу».          Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику игры на основе волейбола.          Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола.          Совершенствовать технические действия спортивной игры «Мяч ловцу». Развивать координационные способности.          Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
89	<p><b>Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча</b>          Подвижные игры на основе волейбола.          Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча.          Перебрасывание через сетку. ОРУ.          Игра «Мяч - ловцу».          Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику игры на основе волейбола.          Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола.          Совершенствовать технические действия спортивной игры «Мяч ловцу». Развивать координационные способности.          Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
90	<p><b>Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку.</b>          Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. ОРУ.          Игра «Не дай мяч водящему».          Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику игры на основе волейбола.          Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола.          Совершенствовать технические действия спортивной игры «Не дай мяч водящему».          Развивать координационные способности.          Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
91	<p><b>Подвижные игры на основе волейбола. Перебрасывание через сетку.</b>          Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча.          Перебрасывание через сетку. ОРУ.          Игра «Не дай мяч водящему».          Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Осваивать технику игры на основе волейбола.          Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола.          Совершенствовать технические действия спортивной игры «Не дай мяч водящему».          Развивать координационные способности.          Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>

92	<p><b>Игра «Мяч соседу».</b> Подвижные игры на основе волейбола Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Осваивать технику игры на основе волейбола. Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола. Совершенствовать технические действия спортивной игры «Мяч соседу». Развивать координационные способности. Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
93	<p><b>Игра «Не дай мяч водящему».</b> Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Демонстрировать технику игры на основе волейбола. Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола. Совершенствовать технические действия спортивной игры «Мяч соседу». Развивать координационные способности. Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
94	<p><b>Игра «Играй, играй, мяч не давай».</b> Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Демонстрировать технику игры на основе волейбола. Объяснять технику безопасности игры на основе волейбола. Совершенствовать технические действия спортивной игры «Играй, играй, мяч не давай». Развивать координационные способности. Выявлять технические ошибки игре и исправлять их.</p>
<p>Теоретическая часть. История физической культуры и Олимпийское образование (1ч)</p>			
95	<p><b>История физической культуры и Олимпийское образование.</b> Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.</p>	1	<p>Рассказывать об истории физической культуры, о видах спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Различать понятия: «символы и талисманы» Олимпийских игр. Осваивать комплекс утренней гимнастики №4.</p>
<p><b>Практическая часть. Легкая атлетика (7 ч)</b></p>			

96	<p><b>Техника безопасности в легкой атлетике. Ходьба и бег на результат 30, 60 м</b> Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»</p>	1	<p>Осваивать и демонстрировать правильную ходьбу, бег на 30-60м. Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
97	<p><b>Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.</b> Прыжки. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».</p>	1	<p>Осваивать и демонстрировать прыжок в длину с разбега, с места, многоскоки. Организовывать игру «Гуси-лебеди». Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
98	<p><b>Прыжки в длину с разбега и с места. Многоскоки.</b> Прыжки. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».</p>	1	<p>Осваивать и демонстрировать прыжок в длину с разбега, с места, многоскоки. Организовывать игру «Гуси-лебеди». Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
99	<p><b>Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.</b> Прыжки в высоту. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	1	<p>Осваивать и демонстрировать прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания («ножницы»), многоскоки. Организовывать игру «Прыгающие воробушки». Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
100	<p><b>Метание малого мяча с места дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.</b> Метание мяча на расстояние и в цель. Игра «Зайцы в огороде».</p>	1	<p>Осваивать и демонстрировать метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, метание в цель с 4–5 м. Организовывать игру «Зайцы в огороде». Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>
101	<p><b>Метание набивного мяча в цель.</b> Метание мяча на расстояние и в цель. Игра «Зайцы в огороде».</p>	1	<p>Осваивать и демонстрировать метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, метание в цель с 4–5 м. Организовывать игру «Зайцы в</p>

			огороде». Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.
102	<b>Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние.</b> Метание мяча в разных позициях. Игра «Дальние броски».	1	Организовывать метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Организовывать игру «Дальние броски». Развивать скоростные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

### Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический
4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая
12.	Штанги тренировочные
13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

17.	Мяч малый (теннисный)
18.	Скакалка гимнастическая
19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные
31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41.	Игровое поле для футбола
42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги 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»,2005.