

Рассмотрено

Руководитель МО

 С.Р. Булатова

Протокол №1

от «31» августа 2022 г.

Согласовано

Зам. директора по УР

 Г.Т. Нигматуллина

«31» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 3» г.Азнакаево

 Р.А. Исламов



от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 2-4-х классов

Мирзаханова Ильнура Фидратовича

учителя I квалификационной категории

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №3 города Азнакаево»

Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании

педагогического совета

протокол №1

от «31» августа 2022 г.

2022 - 2023 учебный год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность обучающегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью учебной программы по физической культуре 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 «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, определенных знаний, двигательных навыков и умений. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли и укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ❖ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ❖ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ❖ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении

учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- ❖ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ❖ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- ❖ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта, на примере ВФСК ГТО) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой;

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в том числе с использованием ВФСК ГТО;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, напольном гимнастическом бревне);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и характеризовать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, упражнений ВФСК ГТО, физкультминуток, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, в том числе упражнений ВФСК ГТО;
- ✓ выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе нормативы ВФСК;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

II. Содержание учебного предмета

Для реализации программы используются пособия из УМК:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования Российской Федерации. - М. Просвещение, 2004
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021
- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел 2: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в течение года)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Раздел 3: «Физическое совершенствование»

Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема 1. Легкая атлетика (30 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением на поясе (по

гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Тема 3. Подвижные игры (40 часов)

Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча, передача мяча на месте и в движении, удар по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, с носка, внешней частью подъема), удар по катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, с носка, внешней частью подъема), ведение мяча с изменением направления (дриблинг), жонглирование мячом, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения игрока без мяча, ведение на месте в движении шагом и бегом правой (левой) рукой, ведение мяча с изменением направления, ловля и передача мяча на месте и в движении, техника выполнения броска, ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах, подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: стойка игрока, передвижение в стойке, подача мяча (нижняя и верхняя), прием и передача мяча, передача мяча двумя руками сверху-снизу на месте, передача мяча двумя руками после передачи вперед, бросок на сторону соперника (атакующие действия), подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол: специальная физическая подготовка игрока, упражнения развивающие быстроту двигательной реакции, стойка игрока, прием-передача мяча на месте и в движении, техника выполнения броска в ворота, атакующие действия игроков, техника защиты вратаря, техника игры вратаря, выполнение отбора при встречном движении и сбоку, подвижные игры на материале гандбола.

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тема 4. Лыжная подготовка (23 часа)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Объяснение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контроль скорости бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности
		План	Факт	
Легкая атлетика (15 ч)				
1.	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях на уроках физической культуры. Первичный инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2.	Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег на короткие дистанции			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
3.	Техника спринтерского бега. Техника выполнения старта			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
4.	Спринтерский бег на 30 м			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: бег на 30 м.
5.	Техника выполнения челночного бега 3x10 м			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
6.	Челночный бег 3*10 м			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.
7.	Техника выполнения прыжка в длину с места			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Прыжок в длину с места. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
8.	Прыжок в длину с места			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: прыжок в длину с места.
9.	Техника метания мяча 150 гр. на дальность			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Метания мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
10.	Метание мяча 150 гр. на дальность			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: метание мяча 150 гр. на дальность.

11.	Техника эстафетного бега и обучение передачи эстафетной палочки			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Эстафетный бег. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
12.	Легкоатлетическая эстафета 4*100 м			Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетическая эстафета 4*100 м
13.	Кроссовая подготовка. Пульсовые зоны			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Самонаблюдение, как измерить физическую нагрузку. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
14.	Кроссовая подготовка. Пульсовые зоны			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Самонаблюдение, как измерить физическую нагрузку. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
15.	Смешанное передвижение на 1000 м			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: смешанное передвижение на 1000 м

Подвижные игры на материале футбола (10 ч)

16.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм на материале футбола. Правила игры в футбол			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм на материале футбола.
17.	Ведение мяча внутренней частью подъема			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
18.	Ведение мяча внешней частью подъема			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
19.	Остановка мяча			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Остановка мяча. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
20.	Передача мяча на месте			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
21.	Передача мяча в движении			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Передача мяча в движении. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе

				футбола.
22.	Удар по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, с носка, внешней частью подъема)			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Удар по неподвижному мячу. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
23.	Удар по катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, с носка, внешней частью подъема)			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Удар по катящемуся мячу. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
24.	Ведение мяча с изменением направления (дриблинг)			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
25.	Жонглирование мячом			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Жонглирование мячом. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе футбола.
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)				
26.	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой			Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.
27.	Строевые и общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
28.	Строевые и общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики.
29.	Статистическое изометрическое физическое упражнения на мышцы живота и спины (планка)			Общеразвивающие упражнения. Статистическое изометрическое физическое упражнения на мышцы живота и спины (планка). Подвижные игры на основе гимнастики.
30.	Техника выполнения упражнений на мышцы кора (пресс)			Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения упражнений на мышцы кора (пресс). Подвижные игры на основе гимнастики.
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
32.	Комплекс специальных упражнений на совершенствование гибкости (растяжка)			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных упражнений на совершенствование гибкости (растяжка). Подвижные игры на основе гимнастики.

33.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
34.	Техника выполнения горизонтальных и вертикальных подтягиваний, отжиманий от пола			Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных подтягиваний, отжиманий от пола. Подвижные игры на основе гимнастики.
35.	Горизонтальные подтягивания на низкой перекладине			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)
36.	Акробатические упражнения: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.			Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. Подвижные игры на основе гимнастики.
37.	Акробатические упражнения: «мост» из положения лёжа на спине.			Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: «мост» из положения лёжа на спине. Подвижные игры на основе гимнастики.

Подвижные игры на материале баскетбола (10 ч)

38.	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол			Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.
39.	Передвижения игрока без мяча. Ведение на месте правой (левой) рукой			Общеразвивающие упражнения. Передвижения игрока без мяча. Ведение на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
40.	Ведение правой (левой) рукой в движении шагом			Общеразвивающие упражнения. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
41.	Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом			Общеразвивающие упражнения. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
42.	Ведение мяча с изменением направления			Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
43.	Ловля и передача мяча на месте			Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
44.	Ловля и передача мяча в движении			Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.

45.	Техника выполнения броска			Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения броска. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
46.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках			Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
47.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах			Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе баскетбола.
Подвижные игры на материале пионербола (10 ч)				
48.	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Правила игры в пионербол			Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом.
49.	Стойка игрока. Передвижение в стойке			Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
50.	Подача мяча (нижняя и верхняя)			Общеразвивающие упражнения. подача мяча (нижняя и верхняя). Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
51.	Прием и передача мяча			Общеразвивающие упражнения. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
52.	Передача мяча двумя руками сверху-снизу на месте в парах			Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками сверху-снизу на месте. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
53.	Передача мяча двумя руками после передачи вперед в парах			Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками после передачи вперед. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
54.	Бросок на сторону соперника (атакующие действия)			Общеразвивающие упражнения. Бросок на сторону соперника (атакующие действия). Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
55.	Игра в «Пионербол»			Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
56.	Игра в «Пионербол»			Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.
57.	Игра в «Пионербол»			Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе пионербола.

Лыжная подготовка (23 ч)

58.	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях по лыжной подготовке			Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях по лыжной подготовке.
59.	Шаговая имитация классического лыжного хода			Общеразвивающие упражнения. Шаговая имитация классического лыжного хода.
60.	Шаговая имитация конькового лыжного хода			Общеразвивающие упражнения.
61.	Прыжковые и специальные упражнения лыжников			Общеразвивающие упражнения. Шаговая имитация конькового лыжного хода.
62.	Упражнения на равновесие и координацию для лыжников			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие и координацию для лыжников.
63.	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода.
64.	Техника попеременного двухшажного хода			Общеразвивающие упражнения. Техника попеременного двухшажного хода.
65.	Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью.
66.	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода.
67.	Техника одновременного одношажного хода			Общеразвивающие упражнения. Техника одновременного одношажного хода.
68.	Упражнения на освоение техники одновременного бесшажного (даблполинг) хода			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на освоение техники одновременного бесшажного (даблполинг) хода.
69.	Техника одновременного бесшажного (даблполинг) хода			Общеразвивающие упражнения. Техника одновременного бесшажного (даблполинг) хода.
70.	Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью.
71.	Попеременный двухшажный ход без палок			Общеразвивающие упражнения. Попеременный двухшажный ход без палок.
72.	Техника поворота переступанием на месте и в движении			Общеразвивающие упражнения. Техника поворота переступанием на месте и в движении.
73.	Торможение «плугом» и «полуплугом»			Общеразвивающие упражнения. Торможение «плугом» и «полуплугом».
74.	Техника спуска в основной и низкой стойке			Общеразвивающие упражнения. Техника спуска в основной и низкой стойке.

75.	Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью.
76.	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке			Общеразвивающие упражнения. Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке.
77.	Основные способы подъема на лыжах. Техника подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»			Общеразвивающие упражнения. Основные способы подъема на лыжах. Техника подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».
78.	Лыжная эстафета. Правила передачи эстафеты			Общеразвивающие упражнения. Лыжная эстафета. Правила передачи эстафеты.
79.	Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: бег на лыжах на 1 км.
80.	Лыжный спорт в России. Лучшие лыжники России.			Просмотр документального фильма.

Подвижные игры на материале гандбола (10 ч)

81.	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях гандболом. Правила игры в гандбол			Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях гандболом. Правила игры в гандбол
82.	Специальная физическая подготовка игрока			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Специальная физическая подготовка игрока. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
83.	Упражнения развивающие быстроту двигательной реакции			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
84.	Стойка игрока. Передвижение в стойке			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
85.	Прием-передача мяча на месте и в движении			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Прием-передача мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
86.	Техника выполнения броска в ворота			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Техника выполнения броска в ворота. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.

87.	Атакующие действия игроков			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Атакующие действия игроков. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
88.	Техника защиты вратаря			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Техника защиты вратаря. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
89.	Техника игры вратаря			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Техника игры вратаря. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
90.	Выполнение отбора при встречном движении и сбоку			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гандбола.
Легкая атлетика (15 ч)				
91.	Вторичный инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике			Вторичный инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
92.	Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег на короткие дистанции			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
93.	Упражнения на освоение техники спринтерского бега			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Упражнения на освоение техники спринтерского бега. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
94.	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
95.	Сдача норматива ВФСК ГТО: спринтерский бег на 30 м			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: бег на 30 м.
96.	Упражнения на освоение техники выполнения челночного бега 3x10 м			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на освоение техники выполнения челночного бега 3x10 м. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
97.	Сдача норматива ВФСК ГТО: челночный бег 3*10 м			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: челночный бег 3*10 м.
98.	Упражнения на освоение техники выполнения прыжка в длину с места			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Упражнения на освоение техники выполнения

				прыжка в длину с места. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
99.	Сдача норматива ВФСК ГТО: прыжок в длину с места			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
100.	Упражнения на освоение техники метания мяча 150 гр. на дальность			Общеразвивающие упражнения. Комплекс специальных беговых упражнений. Упражнения на освоение техники метания мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
101.	Сдача норматива ВФСК ГТО: метание мяча 150 гр. на дальность			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: метание мяча 150 гр. на дальность.
102.	Сдача нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			Общеразвивающие упражнения. Сдача нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
103.	Сдача норматива ВФСК ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.
104.	Сдача норматива ВФСК ГТО: смешанное передвижение на 1000 м			Общеразвивающие упражнения. Сдача норматива ВФСК ГТО: смешанное передвижение на 1000 м.
105.	Подведение итогов года			