

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЗАИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 /Р.Ф.Хасаншина./

Протокол № 1 от
«16» 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель

директора по УВР

МБОУ «Бухарайская ООШ»

 /Шигабетдинова Л.Р/
«19» 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Бухарайская ООШ»

/Николаев Р.А./

«31» 08 2022 г.



Рабочая учебная программа
по физкультуре
для 3 класса
учителя начальных классов
первой квалификационной категории
Ямаевой Галины Николаевны

2022 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БУХАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЗАИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
_____ /Р.Ф.Хасаншина./

Протокол №1 от
«___ » 08 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Бухайская ООШ»
_____ /Шигабетдинова Л.Р/
«___ » 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Бухайская ООШ»
_____ /Николаев Р.А./
«___ » 08 2022 г.

Рабочая учебная программа
по физкультуре
для 3 класса
учителя начальных классов
первой квалификационной категории
Ямаевой Галины Николаевны

2022 год

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 3 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры , занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями , результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; 	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; 	

Физическое совершенствоование	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной -- направленности 	<p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; 	<p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека 	
-------------------------------	--	--	---	--

Содержание учебного предмета по физической культуре, 3 класс.

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной</p>

гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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 корректирующих 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 мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1·кг, гантели до 100·г,

гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным 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 и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.

Календарно-тематическое планирование
УМК «Перспектива»

№	Изучаемый раздел, тема урока	К-во часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности учащихся
			План ируемые сроки	Фактические сроки	
Теория основных знаний о физической культуре (3ч)					
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры, Значение разминки.	1 ТБ.	01.09.		Организующие строевые команды и приемы; строевые упражнения; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями
2.	Из истории физической культуры	1	03.09.		История «Олимпийских игр и олимпийского движения». Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств
3.	Физические упражнения.	1	05.09.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения перекатов и кувырка вперед.
Способы физкультурной деятельности- 3 ч					
4.	Режим дня. Закаливание.	1	06.09.		Разминка на скамейках; подвижная игра «Лягушки и цапля»; закаливание организма (обливание, принятие душа)
5.	Комплексы ОРУ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	08.09.		Организационные команды; частота сердечных сокращений (ЧСС) и методы их измерения; беговая разминка в сочетании с упражнениями на координацию движений и внимание; футбольные упражнения; спортивная игра футбол
6.	Подвижные игры.	1	10.09.		
Легкая атлетика (16ч)					
7.	Высокий старт.	1	13.09.		Ходьба с заданием (змейка, через препятствия). Знакомство с техникой высокого старта. Учить стартовый разгон. Развитие скоростных способностей(эстафеты «Кто быстрее»)
8.	Низкий старт.	1	15.09.		Разминка с гимнастическими палками. Специально беговые упражнения. Знакомство с техникой низкого старта. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.
9.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта.	1	17.09.		Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта; футбольные упражнения; подвижная игра «Собачки ногами
10.	Бег 60 метров на время	1	20.09.		Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правил соревнований в спринтерском беге. Бег на 60 метров на результат.

11.	Бег на средние дистанции.	1	22.09.		Бег на (100м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
12.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	24.09.		Специально беговые упражнения. Держание и метание теннисного мяча на дальность с места. Правила соревнований по метанию малого мяча, спортивная игра «Мини-футбол»
13.	Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега.	1	27.09.		ОРУ с малыми мячами. Совершенствовать технику метания малого мяча с 2-3 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Преодоление препятствий. Игра «Вышибалы»
14.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	29.09		Способы измерения ЧСС; разминка с малыми мячами; тестирование метания мяча на дальность; спортивная игра футбол; упражнения на внимание
15.	Прыжок в длину с места.	1	01.10.		Строевые упражнения; элементы фигурной маршировки; прыжок в длину с места; футбольные упражнения; игровые упражнения с мячом; упражнения на внимание
16.	Прыжок в длину с места на результат.	1	04.10.		
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	06.10.		
18.	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в прыжках.	1	08.10.		Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрация правил соревнований в прыжках в длину. Эстафеты с предметами на скорость.
19.	Бег (1000м). Бег по дистанции.	1	11.10.		ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег (1000м). Бег по дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка»
20.	Эстафеты с предметами.	1	13.10.		ОРУ на месте. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами на скорость (с баскетбольными мячами, обручами, кеглями, теннисными ракетками и мячами)
21.	Бег по дистанции. Финиширование.	1	15.10.		ОРУ. Специально беговые упражнения. Техника бега по дистанции, финиширования. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра «Футбол»
22.	Развитие выносливости.	1	18.10.		ОРУ на месте. Бег по дистанции. Длительный бег (1000м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол»
Мини-футбол (5ч)					
23.	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Совершенствование навыков передачи мяча	1	20.10.		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Техника передачи мяча. Игра в футбол.
24.	Техника остановки мяча	1	22.10.		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника остановки мяча. Двухсторонняя игра в футбол.
25.	Обучение передаче мяча	1	25.10.		Специально беговые упражнения в движении. Техника передачи мяча. Развитие скоростных

					способностей. Двухсторонняя игра в футбол.
26.	Обучение технике остановки мяча	1	27.10.		Общеразвивающие упражнения с мячами в движении. Техника остановки мяча. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол.
27.	Обучение технике удара мяча	1	08.11.		ОРУ на месте с гимнастическими палками. Специально подводящие упражнения футболиста. Техника удара мяча. Двухсторонняя игра в футбол.
Подвижные игры (4ч)					
28.	Элементы футбола в подвижных играх	1	10.11.	2чет	Разминка в движении; строевые упражнения в движении; прыжок в длину с прямого разбега; футбольные упражнения; упражнения на внимание; подвижная игра «Футбольные или командные собачки»
29.	Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	1	12.11.		Разминка с мячами; ведение мяча правой и левой рукой; подвижная игра с мячом «Перестрелка»; упражнения на внимание и память
30.	Игра «Подвижная цель»	1	15.11.		Разминка в движении с мячами; упражнения с мячами; ведение мяча правой и левой рукой; игра с мячом «Подвижная цель»; упражнения на внимание и память
31.	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	1	17.11.		Разминка у гимнастической стенки; лазанье по гимнастической стенке; прыжок в высоту с прямого разбега и спиной вперед; подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»
Гимнастика с основами акробатики (21ч)					
32.	Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Перекаты.	1	19.11.		Строевые упражнения: перестроение в одну, две и три шеренги; разминка, направленная на развитие координации движений; перекаты вправо-влево; развитие физической культуры у народов Древней Руси; подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»
33.	Перекаты. Кувырок вперед	1	22.11.		Разминка с мешочками на матах; перекаты вправо-влево; группировка; кувырок вперед; игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой
34.	Кувырок вперед	1	24.11.		Разминка с мешочками на матах; группировка; кувырок вперед; усложненный кувырок вперед; упражнения на внимание
35.	Усложненный кувырок вперед	1	26.11.		Разминка с мешочками (резиновыми кружочками); кувырок вперед; группировка; усложненный кувырок вперед; игровое упражнение на внимание
36.	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противоходом»; «по диагонали»	1	29.11.		Строевые упражнения; элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с мешочками; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
37.	Кувырок назад	1	01.12.		Разминка с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание
38.	Совершенствование техники кувырка	1	03.12.		

	назад				
39.	Акробатические элементы	1	06.12.		Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; «ласточка»; круговая тренировка; упражнения на внимание
40.	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1	08.12.		Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование виса на время; проверка волевых качеств; подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»;
41.	Тестирование в подтягивании на перекладине (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки)	1	10.12		Разминка под музыкальное сопровождение фитнес-аэробика. Тестирование в подтягивании и отжимании на результат. Развитие силовых способностей.
42.	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1	13.12.		Разминка, направленная на развитие координации движений; перекаты; кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега; гимнастическая эстафета; упражнения на внимание
43.	Совершенствование техники кувырка назад	1	15.12		Разминка на матах; кувырок вперед с трех шагов и с разбега; кувырок назад; подвижная игра «Парашютисты»
44.	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	17.12.		Разминка со скакалками; прыжки со скакалкой и в скакалку с изменением темпа вращения; лазанье по канату различными способами; подвижная игра «Горячая линия»; упражнения на внимание и равновесие
45.	Акробатические элементы	1	20.12.		Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; «ласточка»; круговая тренировка; упражнения на внимание
46.	Совершенствование техники прыжков со скакалкой и в скакалку	1	22.12.		Разминка со скакалками; прыжки со скакалкой и в скакалку с изменением темпа вращения; лазанье по канату различными способами; подвижная игра «Горячая линия»; упражнения на внимание и равновесие
47.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	24.12.		Разминка в движении с мячами; тестирование наклона вперед из положения стоя; футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик» (разные варианты); упражнения на внимание
48.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	1	27.12.		Разминка с гимнастическими палками; круговая тренировка; лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре; перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнения на внимание
49.	Лазанье по канату в два приема	1	10.01		Разминка с гимнастическими палками; лазанье по канату в два и три приема; подвижная игра «В палки»; упражнение на равновесие
50.	Лазанье по канату	1	12.01.		
51.	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на	1	14.01.		Разминка на матах; кувырок назад; передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке; подвижная игра «Парашютисты»

	перевернутой гимнастической скамейке				
52.	Лазанье по гимнастической стенке	1	17.01.	Разминка с гимнастическими палками; круговая тренировка; лазанье по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнения на внимание; пролезание в обруч.	
Лыжная подготовка (12ч)					
53.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	19.01.	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м ступающим и скользящим шагом	
54.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	21.01.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; повороты на месте «веером»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход;	
55.	Одновременный одношажный и двухшажный ход на лыжах с палками	1	24.01.	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; повороты на лыжах «веером»; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; прохождение дистанции 500 м на лыжах	
56.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1	26.01.	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и двухшажный ход; чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	
57.	Подъемы и спуски с палками на лыжах	1	28.01.	Организующие команды; разминка на лыжах с палками; подъемы на склон на лыжах «елочкой»; «полуелочкой», скользящим и ступающим шагом, «лесенкой»; спуск со склона в высокой и низкой стойке	
58.	Техника торможения и поворотов на лыжах	1	31.01.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом», падением, лыжными палками; подвижная игра «Волки и зайчата» «Прокатись через ворота», «Подними предмет», «Кто дальше скатится?»	
59.	Подвижные игры на лыжах «Прокатись через ворота», - «Подними предмет»	1	02.02.	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; различные лыжные ходы; различные варианты подъемов на склон; различные варианты спусков со склона; спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»;	
60.	Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой»	1	04.02.	подвижная игра «Затормози в квадрате»; игровое упражнение «Кто ровнее?»	
61.	Прохождение	1	07.02.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На	

	дистанции 1000 метров на лыжах на время			лыжи становись!»; разминочные упражнения на лыжах; прохождение дистанции 1000 м
62.	Торможение плугом	1	09.02.	Торможение плугом. Учить отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.
63.	Подъем «лесенкой»	1	11.02.	Спуски и подъемы. Спуск наискось с отведением заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласованность движений рук и ног с опорой на палки в подъеме ступающим шагом.
64.	Движение туловища одновременно в бесшажном ходе на разной скорости передвижения	1	14.02.	Одновременно бесшажный ход. Движение туловища в одновременно бесшажном ходе на разной скорости передвижения.

Баскетбол - 10ч

65.	Инструктаж техники безопасности при занятиях баскетболом. Передача и ловля мяча снизу двумя руками и от груди	1	16.02.	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча снизу двумя руками от груди. Разучить технику упражнения «два шага»
66.	Ведение мяча	1	18.02.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Совершенствование способов ведения мяча. Броски набивного мяча из-за головы. Учить передаче мяча с выполнением 2-ух шагов. Эстафета с ведением мяча.
67.	Ведение мяча на скорость	1	21.02.	Комплекс упражнений на гибкость. Учить броскам по кольцу сбоку, сверху и из-за головы. Проверить ведение мяча на скорость на оценку.
68.	Ведение мяча в движении	1	23.02.	Ведение мяча в шаге, в беге. Выполнение передачи мяча с «двух шагов разбега». Учить броски по кольцу снизу. Игра «Ручейки побежали»
69.	Ведение мяча на месте два шага с мячом и передача партнеру	1	25.02.	Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передача партнеру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку, сверху, из-за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах)
70.	Броски по кольцу снизу	1	28.02.	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами . Совершенствовать технику бросков по кольцу снизу. Отрабатывать технику упражнения «два шага, остановка, бросок в кольцо». Эстафета с элементами баскетбола.
71.	Ловля и передача мяча в движении	1	02.03.	Комплекс ОРУ №1 на месте. Бег 1 км. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок по кольцу с трех метров. Игра «гонка мячей по кругу»

72.	Штрафной бросок мяча по кольцу	1	04.03.		Специально подводящие упражнения с баскетбольными мячами. Техника Штрафного броска с трех метров. Игра с баскетбольным мячом «Верю, не верю»
73.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в парах	1	07.03.		Комплекс ОРУ №2 на месте. Бег 1 км. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок по кольцу с трех метров. Игра «Кто хитрая лиса»
74.	Игра «Мяч в корзину»	1	09.03.		ОРУ на гимнастической скамейке. Проверить на оценку броски в кольцо. Упражнения на гибкость – учет. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей

Подвижные игры (2ч)

75.	Подвижная игра в «Охотники и зайцы»	1	11.03.		Проверить на оценку технику бросков по кольцу сверху из-за головы. Рассказать правила игры «Охотники и зайцы». Развитие скоростных качеств.
76.	Подвижная игра «Гуси лебеди»	1	14.03.		Разминка под музыкальное сопровождение фитнес аэробика на гимнастических ковриках. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Познакомить обучающихся с правилами игры «Гуси лебеди»

Плавание (7ч)

77.	Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1	16.03.		Осваивание знания о пользе плавания для детского и взрослого организма, соблюдении техники безопасности и гигиены тела до и после занятий. Изложение правила поведения во время занятий на воде в бассейне и в других водоёмах.
78.	Плавание. Выполнение скольжений стрелочкой на груди и спине. Техника безопасности.	1	18.03.		Специальные упражнения на суше. Вход в воду и передвижение в воде. Выполнение скольжений стрелочкой на груди и спине в воде. Осваивание умения по выполнению упражнений, подготовительных к плаванию способами кроль на груди и спине.
79.	Плавание способами кроль на груди и спине. Игры на воде. Техника безопасности	1	21.03.		Специальные упражнения на суше. Вход в воду и передвижение в воде. Упражнение в воде «Крокодильчик», упражнение в воде «Поплавок». Плавание способами кроль на груди и спине. Игры на воде.
80.	Освоение техники плавания. Задержка дыхания под водой, поплавок. (теория)	1	23.03.		Моделирование техники выполнения специальных плавательных упражнений для освоения в водной среде, при изучении способов плавания кроль, брасс
81.	Подводящие упражнения: упражнение на согласованную	1	04.04.		

	работу рук и ног.				
82.	Подводящие упражнения: упражнение на согласование дыхания, работы рук.	1	06.04.		
83.	Повторение плавательных упражнений	1	08.04.		Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технику движения на воде

Подвижные игры (6ч)

84.	Подвижная игра «Пионербол»	1	11.04.		Организационные команды; разминка с мячами; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками; подвижная игра «Пионербол» упражнения на внимание; правила игры в волейбол
85.	Игра «Подвижная цель»	1	13.04.		Разминка в движении с мячами; упражнения с мячами; ведение мяча правой и левой рукой; игра с мячом «Подвижная цель»; упражнения на внимание и память
86.	Игра-эстафета «Кто быстрее?»	1	15.04.		Медленный бег в чередовании с ходьбой. Повторить технику высокого старта с ускорением до 15-20м. Игра эстафета «Кто быстрее?»
87.	Игры: «Мяч среднему», «Салки»	1	18.04.		Комплекс общеразвивающих упражнений №3. Повторить правила игры «Салки». Разучить новую игру «Мяч среднему»
88.	Подвижная игра «Дружные пары»	1	20.04.		Строевые упражнения. Упражнения на гибкость в парах. Развитие координационных способностей. Правила игры «Дружные пары»
89.	Подвижная игра «Белки в лесу»	1	22.04.		Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. Правила игры «Белки в лесу»

Легкая атлетика (11ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

90.	ОРУ гимнастической скакалкой	с	1	25.04.		ОРУ с гимнастической скакалкой. Медленный бег до 3 минут. Прыжки через скакалку на скорость за 30 секунд. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие координационных способностей.
91.	Прыжки в высоту с разбега		1	27.04.		Ходьба по залу с выполнением прыжковых упражнений. ОРУ с гимнастической скакалкой. Медленный бег до 3 минут. Совершенствование техники прыжка в высоту.
92.	Совершенствование бега с низкого старта		1	29.04		Медленный бег до 3-х мин. Бег с ускорением. Повторить технику низкого старта. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Броски в баскетбольное кольцо.
93.	Бег с изменением направления		1	02.05.		Бег с изменением направления. Бег в умеренном темпе до 3-х минут. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «ножницы». Игра «Переправа»
94.	Бег на выносливость		1	04.05.		Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). ОРУ в движении. Круговая эстафета. Игра «Перестрелка»

95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	06.05.		Организационные команды; беговая разминка; тестирование бега на 30 м с высокого старта; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Флаг на башне»; упражнения на внимание
96.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта	1	11.05.		Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Флаг на башне»
97.	Полоса препятствий	1	13.05.		Ходьба и медленный бег до 3-ех мин. ОРУ в движении. Прохождение полосы из 5-ти препятствий(тоннель, болото, скамейка, стена, батут). Встречная эстафета 3х10 с кубиками. Упражнения на брюшной пресс.
98.	Равномерный бег до 5-ти минут	1	16.05.		Равномерный бег до 5-ти минут. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. Игра «Пионербол»
99.	Ведение мяча по прямой.	1	18.05.		Рассказать где зародился футбол. Ведение мяча по прямой правой, левой ногой расстояние 15-20м. Правила соревнований по мини-футболу. Комплекс утренней гимнастики с мячом.
100.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	20.05.		Разминка в движении с футбольными мячами. Упражнения футболиста на скорость. Обводить стойки правой ногой затем левой. Упражнения для развития осанки.
101.	Удар мяча по воротам	1	23.05.		Комплекс общеразвивающих упражнений №4. Специально беговые упражнения. Удар выполняется с расстояния 11-12 метров. Двухсторонняя игра в футбол.
102.	Передача мяча. Комплексы упражнений.	1	25.05.		ОРУ на месте. Специально беговые упражнения. Передача мяча выполняется внутренней стороной стопы наружной стороной стопы на близком расстоянии 2-3 метров, дальнем расстоянии 15-20 метров. Комплексы упражнений для развития физических качеств.