

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ИШТИИ-ХЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «УЛУГ-ХЕМСКИЙ КОЖУУН РЕСПУБЛИКИ ТЫВА».

РАССМОТРЕНО
на заседании методсовета
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
/Сарыглар Ж.В./
от «01» 08 2023 г.



Рабочая программа

По учебному предмету: «Физическая культура»

Класс: 3-4 классы

Степень обучения: основное общее образование

Уровень общего образования: базовый

Сроки реализации: 01.09.2023-30.05.2024 г.

Количество часов: 102 в год.

Составитель: учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Дадар-оол Чойган Алексеевич

Иштии-Хем 2023 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 3-4 классы

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г. Для проведения уроков Физической культуры МБОУ СОШ с.Иштии-Хем.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека, с общеразвивающей направленностью в процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Руководствуясь рекомендациями Министерства образования России календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1-11 классах, основано на комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов, разработанной доктором педагогических наук В.И.Ляхом и кандидатом педагогических наук А.А.Зданевичем, и одобренным Министерством общего образования Российской Федерации.

Указанная комплексная программа содержит целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе, имеет разделы, которые отражают содержание основных форм физической культуры в 1-11 классах.

В календарно-тематическое планирование внесены изменения в порядок прохождения программного материала, незначительное сокращение раздела «Гимнастика» связано с неполным материальным оснащением спортивного зала для занятий гимнастикой: отсутствие разновысоких брусьев, специального покрытия для выполнения упражнений художественной гимнастики. Спортивный зал школы достаточно оснащён баскетбольными и волейбольными мячами, поэтому за счёт сокращения раздела «Гимнастика с основами акробатики» и часов вариативной части программы, увеличены разделы «Спортивные игры» (баскетбол, пионербол, подвижные игры), «Лыжная подготовка» и «Лёгкая атлетика» для их углублённого изучения.

В него включен: Система контроля двигательной подготовленности, требования к уровню физической подготовки учащихся, уровень (стандарт) физической подготовленности учащихся, критерии оценивания учащихся, нормативно-правовые и программно-методические документы по развитию физической культуры и спорта, учебно-методическое сопровождение преподавания предмета «Физическая культура».

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Достижение цели физического воспитания в школе обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3. развитие двигательные способности учащихся;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять во время отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Особенности планирования: содержание программного материала по предмету «Физическая культура» состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе.

Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей учащихся.

Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. В вариативную часть Государственной образовательной программы в 1-11 классах рекомендуется включать:

- физические упражнения оздоровительной направленности;
- углубленное изучение базовых видов спорта;
- физические упражнения, имеющие прикладное значение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры и подвижные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание данной программы представлен самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». Предлагаемые упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, по 102 часов, третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И.Ляха, А.А. Зданевича так как эта программа опробирована на протяжении 9 лет и показала хорошие результаты у учащихся. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется

здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
3. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

2. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
3. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
4. В области физической культуры:
5. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
6. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной
7. деятельности;
8. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

1. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,
3. корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
4. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

1. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

1. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
2. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
2. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, 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 в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,
 1. составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
2. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

1. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
2. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
3. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

К формам организации занятий по физической культуре:

- 1) разнообразные уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования

физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (показатели частоты сердечных сокращений).

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Годовой план – график распределения учебного материала.

Основные разделы и темы	Количество часов (уроков)
	3 класс
I. Знания о физической культуре	4
II. Физическое совершенствование	98
1. Гимнастика с основами акробатики	21
2. Лёгкая атлетика	36
3. Лыжная подготовка	23
4. Подвижные и спортивные игры	18
5. Вариативная часть	Часы вариативной части используются на расширение материала каждой четверти.
Итого	102

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

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; 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), прогибание туловища; 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, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие

(например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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, лежа; 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 тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, эспандеры.), 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Лыжные гонки»

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

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

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата		Виды контроля
		По плану	Фактически	
Легкая атлетика. 1 четверть. Легкая атлетика (21 час). Баскетбол (6 часов).				
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Подвижная игра «Салки»			Утренняя пробежка, подтягивание.
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.			Текущий
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).			Текущий
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»			Текущий
5	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»			текущий
6	Совершенствование навыка метания малого мяча. Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.			Текущий
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.			Текущий
8	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Подвижная цель».			Текущий
9	Техника низкого старта, ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие»			Текущий
10	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».			Текущий
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».			Текущий
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»			Текущий

13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.			Текущий
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.			Текущий
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног(прыгучесть).			Текущий
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивание			Текущий
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание» Подвижная игра «Удочка».			Текущий
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие силы, координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».			Текущий
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».			Текущий
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля».			Контроль двигательных качеств: (подъем тулов. за 30 сек).
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.			Текущий
22	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.			Текущий
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.			Текущий
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».			Текущий
Гимнастика 2 четверть. Гимнастика (12ч). Спортивные игры (9ч).				
25	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование прыжков			Текущий

	через гимнастического козла, развитие внимания, координации. Двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.			
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).			Текущий
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».			наклон вперед из положения стоя
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».			Текущий
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».			Текущий
30	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки), и подтягивание на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».			Контроль двигательных качеств: (подтягивание)
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики.			Текущий
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».			Текущий
33	Развитие внимания, координаций, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».			Текущий
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».			Текущий
35	Инструктаж по Т. Б. в упражнениях с мячами.разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»			Згибание разгибание рук.
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».			Текущий
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне».			
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике» совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»			Текущий

39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.			Текущий
40	Ознакомление с движениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.			Текущий
41	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Игра в мини баскетбол.			Контролькачеств (поднимание туловища)
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».			Текущий
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини- баскетбол.			Текущий
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини баскетбол.			Текущий
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.			Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.			Текущий
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».			броски набивного мяча
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.			Текущий
Лыжная подготовка. 3 четверть.				
Спортивные игры (12 часов). Лыжная подготовка (18 часов)				
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.			Ходьба на лыжах
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палкамискользящим и ступающим шагом.			Текущий
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».			Текущий
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».			Текущий
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.			Текущий
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой			Текущий

	стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».			
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.			Текущий
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.			Текущий
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».			Текущий
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.			Текущий
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.			Текущий
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.			Текущий
61	Инструктаж по Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.			Текущий
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».			Текущий
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.			Текущий
64	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.			Текущий
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.			Текущий
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;			Текущий
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером;			Текущий
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.			Текущий
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.			Текущий
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;			Текущий
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами			Текущий

	волейбола.			
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.			Текущий
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.			Текущий
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.			Текущий
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.			Текущий
Легкая атлетика. 4 четверть Подвижные игры (12 часов). Спортивные игры (12 часов)				
76	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Подвижная игра «Салки с домом».			Подтягивание.
77	Подвижная игра «Заморозки».			Текущий
78	Игра «Заморозки».			Текущий
79	Подвижная игра «Ноги на весу».			Текущий
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»			Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с места)
81	Подвижная игра «Мышеловка»			Текущий
82	Подвижная игра «Охотники и утки»			Текущий
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Подвижная игра «Вышибалы».			Текущий
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижна игра «Вышибалы»			Контроль за развитием двигательных качеств: (подтягивание)
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель».			Текущий

86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие координации, ловкости, внимание в упражнениях акробатики.			Текущий
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».			Контроль двигательных качеств:(наклон вперед из положения стоя.)
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»			Текущий
89	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления.			(броски набивного мяча)
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.			Текущий
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».			Текущий
92	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».			Контроль двигательных качеств: (челночный бег 3×10 метров)
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров.			Контроль двигательных качеств: (бег на 30 метров).
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «подвижная цель».			Текущий
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».			метание теннисного мяча в цель и на дальность
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.			Текущий
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.			Текущий

98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег Игра в мини-футбол.			прыжок в длину с разбега
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров.			на 60 метров.
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров.			бег на 1000 метров.
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».			Текущий
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. Подведение итогов учебного года.			Итоговый

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 3 класс

№ уро ка	Тема урока	Дата проведение		Виды контроля
		По плану	Фактиче ски	
Легкая атлетика. 1 четверть. Легкая атлетика (21 час). Баскетбол (6 часов). Итого:27 часов.				
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».			Утренняя пробежка
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».			Текущий
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»			Текущий
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»			Текущий
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».			Контроль двиг-ных качеств: (прыжок в длину с места)
6	Особенности развития физической культуры. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная ига «Удочка»			текущий
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».			Контроль двиг-ных качеств: (бег на 60 м)
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».			Контроль двигательных качеств: (бег на 1000 м)
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.			Контроль двигательных качеств: (метание)
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»			Текущий
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучив.беговых			Текущий

	упражнений в эстафете.			
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»			Текущий
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»			Текущий
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.			Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с прямого разбега)
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»			Текущий
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»			Текущий
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»			Контроль двигательных качеств: (челночный бег)
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»			Текущий
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»			Текущий
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»			Текущий
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.			Текущий
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»			Текущий

23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.			Текущий
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.			Текущий
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»			Контроль двиг-ных качеств: (подъем туловища за 30 сек).
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»			Текущий
Гимнастика. 2 четверть. Гимнастика (12ч).7 недель при 3 ч в неделю 21 час.				
27	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»			Растяжка, поднятие туловища.
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»			Текущий
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.			Текущий
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами»			Текущий
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»			Текущий
32	Совершенствование упражнений акробатики.			Текущий
33	Инструктаж по Т.Б. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»			Згибание разгибание рук.
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»			Контроль двиг-ных качеств: (наклон вперед из положения стоя)
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»			Текущий

36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»			Текущий
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Мяч из круга»			Текущий
38	Развитие двигательных качеств, в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»			Текущий
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»			Контроль двигательных качеств: (подтягивание)
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»			Текущий
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».			Текущий
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»			Текущий
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»			Текущий
44	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.			Текущий
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.			Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».			Текущий
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»			Текущий
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру.			Текущий

Лыжная подготовка. 3 четверть Спортивные игры (12 часов). Лыжная подготовка (18 часов)

49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км.с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»			Ходьба на лыжах.
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»			Текущий
51	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.			Текущий
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.			Текущий
53	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками.			Текущий
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»			Контроль двигательных качеств: поднимание туловища
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.			Текущий
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»			Текущий
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»			Текущий
58	Передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время.			Текущий
59	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.			Текущий
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.			Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча
61	Инструктаж по Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и угки»			Поднимание туловища.
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»			Текущий

63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»			Текущий
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .			Текущий
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол			Текущий
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.			Текущий
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.			Текущий
68	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.			Текущий
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»			Текущий
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»			Текущий
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»			Текущий
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»			Текущий
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.			Текущий
74	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.			Текущий
75	Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Подвижная игра «Ноги на весу»			Текущий

76	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Заморозки»			Текущий
77	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.			Текущий
78	Разучивание упражнений в игре-эстафете. Игра с мячами «Передал-садись»			Текущий
79	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра «Веровочка под ногами»			Текущий
Легкая атлетика 4 четверть. Подвижные игры (12 часов). Спортивные игры (12 часов)				
80	Инструктаж по Т.Б. Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки»			Текущий
82	Развитие координации и силовых качеств с гантелями. Подвижная игра «Коньки- горбунки»			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки- горбунки»			Текущий
84	Совершенствование упражнений прыжок с места. Подвижна игра «Волк и зайцы»			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
85	Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».			Текущий
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»			Контроль двиг-ных качеств: (поднимание туловища).
87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры			Текущий

	«Увертывайся от мяча»			
88	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
89	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»			Текущий
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»			Текущий
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.			Текущий
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.			Текущий
94	Контроль за развитием двигательных качеств : бег на 30 м. Объяснение Т.Б. на спортивной площадке.			Текущий
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»			Текущий
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».			Текущий
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол.			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.			Текущий

100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»			Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
101	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)			Текущий
102	Подведение итогов учебного года.			Итоговый