

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ключевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.Б. Ярош

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

«Утверждаю»

Директор МБОУ КСОШ

\_\_\_\_\_ В.А. Петрова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету (курсу)**

**Физическая культура**

**3 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

**ФИО разработчика: Викберг М.Г**

**Должность: учитель начальных классов**

**Категория: БК**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с :

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241) (далее - ФГОС начального общего образования);

3. Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"

4. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПин 2.4.2.2821-10);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

6. Основной общеобразовательной программой НОО.

7. Учебным планом МБОУ «Ключевская сош» на 2020-2021 учебный год

8. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура»

9. Положением о рабочей программе по ФГОС НОО,ООО,СОО МБОУ «Ключевская сош» и авторской программой по УМК «Перспективная начальная школа», физическая культура, 3 класс, авторы Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В, издательство Академкнига / Учебник, 2013

**Цель обучения:** 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.

## **Задачи обучения:**

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

обучение методике движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Законе РФ «Об образовании»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; примерной программе начального общего образования; приказе Министерства образования науки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Учебный план**

На курс «Физическая культура» во 3 классе отводится 105 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования науки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Содержание курса**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### Содержание программы

| Тема                             | Количество часов |
|----------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре     | 4 часа           |
| Легкая атлетика                  | 22 часа          |
| Подвижные и спортивные игры      | 20 часов         |
| Гимнастика с основами акробатики | 29 часов         |
| Лыжная подготовка                | 30 часов         |
| <b>Итого :</b>                   | <b>105 часов</b> |

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Название темы  | Кол-во часов | Дата пров. | Кол-во контр. | Планируемые предметные результаты   |
|---|--|--------------|------------|---------------|---|
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>  |  |              |            |               |   |
| 1   | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1            |            |               | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» |
| <b>Легкая атлетика ( 5 часов)</b>   |  |              |            |               |   |
| 2   | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                          | 1            |            |               | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»                                      |
| 3   | Техника челночного бега  | 1            |            |               | Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»   |
| 4   | Тестирование челночного бега 3 х 10м                                 | 1            |            |               | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х Юм, подвижная игра «Собачки ногами»   |
| 5   | Способы метания мешочка (мяча) на дальность                          | 1            |            |               | Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»                               |
| 6   | Тестирование метания мешочка на дальность                            | 1            |            |               | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»  |
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>  |  |              |            |               |   |
| 7   | Пас и его значение для спортивных игр с мячом                        | 1            |            |               | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.                               |
| <b>Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» ( 1 час)</b> |  |              |            |               |   |
| 8   | Спортивная игра «Футбол»   | 1            |            |               | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры  |

| <b>Легкая атлетика (3 часа)</b>                    |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| 9  | Прыжок в длину с разбега                              | 1 |  |  | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»  |
| 10   | Прыжки в длину с разбега на результат                 | 1 |  |  | Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»  |
| 11   | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега         | 1 |  |  | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»   |
| <b>Подвижные и спортивные игры (1 час)</b>         |   |   |  |  |  |
| 12   | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»          | 1 |  |  | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол                 |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                     |   |   |  |  |  |
| 13   | Тестирование метания малого мяча на точность          | 1 |  |  | Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»                                      |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b> |   |   |  |  |  |
| 14   | Тестирование наклона вперед из положения стоя         | 1 |  |  | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»           |
| 15   | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 | 1 |  |  | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи» |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                     |   |   |  |  |  |
| 16   | Тестирование прыжка в длину с места                   | 1 |  |  | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b> |   |   |  |  |  |



|  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| 17   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |  | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» |
| 18   | Тестирование виса на время  | 1 |  |  | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»                    |
| <b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b> |   |   |  |  |   |
| 19   | Подвижная игра «Перестрелка»  | 1 |  |  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»  |
| 20   | Футбольные упражнения   | 1 |  |  | Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»   |
| 21   | Футбольные упражнения в парах   | 1 |  |  | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»                                   |
| 22   |   | 1 |  |  | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»                                   |
| 23   | Подвижная игра «Осада города»   | 1 |  |  | Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»                             |
| 24   | Броски и ловля мяча в парах   | 1 |  |  | Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»                                |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b>  |   |   |  |  |   |
| 25   | Закаливание   | 1 |  |  | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»                         |
| <b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>  |   |   |  |  |   |
| 26   | Ведение мяча  | 1 |  |  | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По-  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  |  | движная цель»  |
| 27  | Подвижные игры                               | 1 |  |  | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики ( 21 час)</b> |  |   |  |  |  |
| 28  | Кувырок вперед                               | 1 |  |  | Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»   |
| 29  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |  |  | Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие  |
| 30  | Варианты выполнения кувырка вперед           | 1 |  |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание                              |
| 31  | Кувырок назад                                | 1 |  |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»  |
| 32  | Кувырки                                      | 1 |  |  | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»  |
| 33  | Круговая тренировка                          | 1 |  |  | Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»  |
| 34  | Стойка на голове                             | 1 |  |  | Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»                                    |
| 35  | Стойка на руках                              | 1 |  |  | Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»                                      |
| 36  | Круговая тренировка                          | 1 |  |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 37  | Вис завесом одной и двумя ногами на          | 1 |  |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    | перекладине                                    |   |  |  | стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»   |
| 38 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |  |  | Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница» |
| 39 | Прыжки в скакалку                              | 1 |  |  | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»   |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках                    | 1 |  |  | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»  |
| 41 | Лазанье по канату в три приема                 | 1 |  |  | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»  |
| 42 | Круговая тренировка                            | 1 |  |  | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»  |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне            | 1 |  |  | Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»                    |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах           | 1 |  |  | Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»    |
| 45 | Круговая тренировка                            | 1 |  |  | Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»                |

|                                      |   |   |  |  |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 46                                   | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке          | 1 |  |  | Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»   |
| 47                                   | Варианты вращения обруча                              | 1 |  |  | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»                               |
| 48                                   | Круговая тренировка                                   | 1 |  |  | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры  |
| <b>Лыжная подготовка ( 30 часов)</b> |   |   |  |  |  |
| 49                                   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок  | 1 |  |  | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |
| 50                                   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них  |
| 51                                   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |  | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них  |
| 52                                   | Повороты на лыжах переступанием и прыжком             | 1 |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них   |
| 53                                   | Повороты на лыжах переступанием и прыжком             | 1 |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них   |
| 54                                   | Повороты на лыжах переступанием и прыжком             | 1 |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них   |
| 55                                   | Попеременный  | 1 |  |  | Поворот на лыжах переступанием и   |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | двух-шажный ход на лыжах   |   |  |  | прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах   |
| 56 | Попеременный двухшажный ход на лыжах   | 1 |  |  | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах                  |
| 57 | Одновременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |  | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах                 |
| 58 | Одновременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |  | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах                 |
| 59 | Одновременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |  | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах                 |
| 60 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  | Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах |
| 61 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                        | 1 |  |  | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них                              |
| 62 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком                                    | 1 |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них                                   |
| 63 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком                                    | 1 |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них                                   |
| 64 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком                                    | 1 |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них                                   |
| 65 | Попеременный двухшажный ход  | 1 |  |  | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшаж-  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    | на лыжах   |   |  |  | ный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах   |
| 66 | Попеременный двухшажный ход на лыжах   | 1 |  |  | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах                       |
| 67 | Одновременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |  | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах                      |
| 68 | Одновременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |  | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах                      |
| 69 | Одновременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |  | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах                      |
| 70 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  | Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах      |
| 71 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  | Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах      |
| 72 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |  | Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах      |
| 73 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                                      | 1 |  |  | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке |
| 74 | Передвижение и   | 1 |  |  | Передвижение на лыжах различными  |

|                                   |  |   |  |  |   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|---|
|                                   | спуск на лыжах «змейкой»                 |   |  |  | ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке  |
| 75                                | Подвижная игра на лыжах «Накаты»         | 1 |  |  | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»  |
| 76                                | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 |  |  | Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами  |
| 77                                | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах    | 1 |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке  |
| 78                                | Контрольный урок по лыжной подготовке    | 1 |  |  | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке |
| <b>Подвижные игры ( 3 часа)</b>   |  |   |  |  |   |
| 79                                | Эстафеты с мячом                         | 1 |  |  | Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами  |
| 80                                | Подвижные игры                           | 1 |  |  | Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти  |
| 81                                | Эстафеты с мячом                         | 1 |  |  | Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами  |
| <b>Легкая атлетика ( 5 часов)</b> |  |   |  |  |   |
| 82                                | Полоса препятствий                       | 1 |  |  | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»  |

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| 83   | Усложненная полоса препятствий                 | 1 |  |  | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»   |
| 84   | Прыжок в высоту с прямого разбега              | 1 |  |  | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»                                 |
| 85   | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |  |  | Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»                                   |
| 86   | Прыжок в высоту спиной вперед                  | 1 |  |  | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм» |
| <b>Подвижные игры ( 2 часа)</b>              |  |   |  |  |   |
| 87   | Эстафеты с мячом                               | 1 |  |  | Разминка с мячами-хо-пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами   |
| 88   | Подвижные игры                                 | 1 |  |  | Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти  |
| <b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>  |  |   |  |  |   |
| 89   | Броски мяча через волейбольную сетку           | 1 |  |  | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»  |
| 90   | Подвижная игра «Пионербол»                     | 1 |  |  | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку   |
| <b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b> |  |   |  |  |   |
| 91   | Волейбол как вид спорта                        | 1 |  |  | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»                                    |
| <b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>  |  |   |  |  |   |



|  |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
| 92   | Подготовка к волейболу  | 1 |  |  | Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»   |
| 93   | Контрольный урок по волейболу   | 1 |  |  | Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»   |
| <b>Легкая атлетика (2 часа)</b>                    |   |   |  |  |   |
| 94   | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»                    | 1 |  |  | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»  |
| 95   | Броски набивного мяча правой и левой рукой                              | 1 |  |  | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»                                    |
| <b>Гимнастика (2 часа)</b>                         |   |   |  |  |   |
| 96   | Тестирование вися на время  | 1 |  |  | Разминка с мячом в движении, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»   |
| 97   | Тестирование наклона вперед из положения стоя                           | 1 |  |  | Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»   |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                     |   |   |  |  |   |
| 98   | Тестирование прыжка в длину с места                                     | 1 |  |  | Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»                              |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b> |   |   |  |  |   |
| 99   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |  | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания I на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» |
| 100  | Тестирование подъема туловища   | 1 |  |  | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование   |

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   | из положения лежа за 30                      |   |  |  | подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»   |
| <b>Подвижные и спортивные игры ( 1 час)</b> |  |   |  |  |   |
| 101   | Знакомство с баскетболом                     | 1 |  |  | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»                      |
| <b>Легкая атлетика ( 4 час)</b>             |  |   |  |  |   |
| 102   | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  |  | Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол» |
| 103   | Беговые упражнения                           | 1 |  |  | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»                                    |
| 104   | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | 1 |  |  | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»             |
| 105   | Тестирование челночного бега 3 х 10 м        | 1 |  |  | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»          |