


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Отдел образования Администрации муниципального образования «Починковский район» Смоленской области

МБОУ СШ № 2 г. Починка

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <i>Кузьмина</i> И.Н. Кузьмина Протокол №1 от «29»августа 2022г.	Заместитель руководителя по УВР МБОУ СШ № 2 <i>Калинкина</i> Е.А. Калинкина от «30» августа 2022г.	 Директор МБОУ СШ №2 <i>Ильяринова</i> Ю.С. Ильяринова Приказ № 180 от «31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 3-Б класса начального общего образования  
на  
2022-2023 учебный год

Составитель:

Ковалев Сергей Евгеньевич,  
учителя физической культуры

г. Починок 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС начального общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич  
учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 2 – 4класс  
М. Просвещение
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

### Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 3 класса рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

**Целью:** физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 2– 4 классов направлены:

- на **укрепление** здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактики плоскостопия, содействия гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **овладение** школой движений;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям ФК;
- **развитие** координационных и кондиционных способностей;

- **формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- **выработку** представлений об основных видах спорта;
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

### **Методы организации урока:**

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей. Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

### **Виды контроля**

Внутренняя оценка предметных и метапредметные результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений, обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

### **Формы стартового оценивания: сдача нормативов**

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания, персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые контрольные тесты включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием Ученик научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Ученик получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, сдача нормативов, сдача норм комплекса ГТО.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

#### **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
3. Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Освоение учебной программы по физической культуре в 1-4 классах сопровождается промежуточной аттестацией, утверждённой учебным планом ОУ в форме зачета по практике и теории.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### ***Личностные результаты***

- освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Ученик научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
  - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

3.Содержание учебного предмета.

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед ич положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами па перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед па гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической папкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* ~ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение палением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой\*», «елочкой», а также спускаться восновной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;



- по разделу «Подвижные игры» — игра» в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Садкис резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяи», «Вышибалы\*», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота, «Удочка», «Волшебные елочки\*», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы\*», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитника мл», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно н цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробыи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт nsportal.ru

Сайт fiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

**Календарно – тематическое планирование уроков предмета «физическая культура» 3 Б класс  
2022-2023уч.год (102час)**

№ уроко в	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата план-ая	Дата фак-ая
	<b>Знание о физической культуре 15ч</b>			
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуре	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	06.09	
2	Тестирование бега на 30 метров	Беговая разминка, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку»	07.09	
3	Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	08.09	
4	Тестирование челночный бег 3х10м.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3×10м, подвижная игра «Собачки ногами»	13.09	
5	Способы метания мешочка на дальность. История возникновения Олимпийского движения.	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, лови быстрее»	14.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	15.09	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Разминка в движении, варианты паса мяча ногами, правила спортивной игры «Футбол»	20.09	

8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	21.09	
9	Прыжок в длину с разбега	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	22.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»	27.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	28.09	
12	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол	29.09	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малым мячом, тестирование метание малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	04.10	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»	05.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа 30с, подвижная игра «Белые медведи»	06.10	
	<b>Легкая атлетика 1ч</b>			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	11.10	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>			
17	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	12.10	
18	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	13.10	
	<b>Подвижные и спортивные игры 6ч</b>			
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»	18.10	
20	Футбольные упражнения	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	19.10	

21	Футбольные упражнения в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	20.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	25.10	
23	Спортивная игра «Осада города».	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	26.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»	27.10	
	<b>Знания о физической культуре 1ч</b>			
25	Закаливание	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»	08.11	
	<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>			
26	Ведение мяча	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»	09.11	
27	Подвижные игры	Разминка в движении, 2-3 подвижные игры, подведение итогов четверти	10.11	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 21ч</b>			
28	Кувырок вперед	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»	15.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствия	16.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание	17.11	
31	Кувырок назад	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»	22.11	
32	Кувырки	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»	23.11	
33	Круговая тренировка	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»	24.11	

34	Стойка на голове	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»	29.11	
35	Стойка на руках	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»	30.11	
36	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	01.12	
37	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелазанье на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	06.12	
38	Лазание и перелезание по гимнастической стене	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	07.12	
39	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	08.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	13.12	
41	Лазание по канату в три приема	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»	14.12	
42	Круговая тренировка	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»	15.12	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»	20.12	
44	Упражнения на гимнастических брусьях	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	21.12	
45	Круговая тренировка	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»	22.12	
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка - защитница»	27.12	
47	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	28.12	
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры	29.12	

<b>Лыжная подготовка 12ч</b>				
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	11.01	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжных палок	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	12.01	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	17.01	
52	Попеременный двушажный ход на лыжах	Поворот на лыжах переступанием и прыжком попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	18.01	
53	Одновременный двушажный ход на лыжах	Попеременный двушажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	19.01	
54	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	24.01	
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Подъём на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом»	25.01	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	26.01	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»	31.01	
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами	01.02	
59	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке	02.02	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	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 склон в низкой стойке	07.02	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 10ч</b>				
61	Лазание и перелезание по гимнастической стене.	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	08.02	
62	Различные виды перелезаний.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра	09.02	

	Приемы закаливания.	«Ловля обезьян с мячом»		
63	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.		14.02	
64	Круговая тренировка.		15.02	
65	Прыжки через скакалку.		16.02	
66	Прыжки через скакалку в движении.		21.02	
67	Круговая тренировка.		22.02	
68	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке.		28.02	
69	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке.		01.03	
70	Комбинация на гимнастической стенке.	02.03		
<b>Легкая атлетика                      6ч</b>				
71	Полоса препятствий	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в высоту с разбега, оджвижная игра «Флаг на башне»  Разминка в движении, прыжок в высоту с разбега на результат, подвижные игры «Салки», «Флаг на башне»	07.03	
72	Усложненная полоса препятствий		09.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега		14.03	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		15.03	
75	Прыжок в высоту спиной вперед		16.03	
76	Прыжки на мячах хобах		21.03	
<b>Подвижные игры                      2ч</b>				
77	Эстафеты с мячом	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»  Частота сердечных сокращений, способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	22.03	
78	Подвижные игры		04.04	

<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>				
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и защитницы»	05.04	
80	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	06.04	
<b>Знания о физической культуре 3ч</b>				
81	Волейбол как вид спорта		11.04	
82	Подготовка к волейболу		14.04	
83	Контрольный урок по волейболу		13.04	
<b>Легкая атлетика 2ч</b>				
84	Броски набивного мяча способами от груди и снизу	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1-2 подвижные игры	18.04	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловушка с мячом и защитниками»	19.04	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12ч</b>				
86	Тестирование вися на время	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	20.04	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»	25.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1-2 подвижные игры	26.04	
89	Промежуточная аттестация	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловушка с мячом и защитниками»	27.04	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	02.05	
91	Знакомство с баскетболом		03.05	
92	Тестирование метание мяча на точность	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	04.05	



93	Спортивная игра «Баскетбол»		10.05	
94	Промежуточная аттестация. Тестирование.		11.05	
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта		16.05	
96	Тестирование челночного бега 3x10м		17.05	
97	Тестирование метание мяча на дальность		18.05	
<b>Подвижные и спортивные игры 2ч</b>				
98	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	23.05	
99	Подвижная игра «Флаг на крыше»		24.05	
	<b>Подвижные игры 3ч</b>			
100	Бег на 1000м	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры. Тестирование	25.05	
101	Спортивные игры.		30.05	
102	Подвижные и спортивные игры		31.05	