

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята решением
педагогического совета
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом
по МБОУ Новоропской СОШ
от 31.08.2020 г. №53

Рабочая программа по физической культуре

для 3 класса
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Самусев Алексей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Сборник рабочих программ «Школа России» – М.: Просвещение
2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы начального общего образования МБОУ _ Новоропской СОШ

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 68 часов (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за **67 часов**: 1 урок совпадает с праздничной датой (23.02.2021г.)

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На _____ часов, т.к _____

На _____ часов, т.к _____

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учетом требований ее 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.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 3 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**учащиеся научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**учащиеся получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий.

Предметные результаты

учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах.

Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.8	5.9-6.3	6.4	6.2	6.3-6,5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.5	9.6-10.0	10.1	9.9	10.0-10.4	10.5
3	Прыжок в длину с/м	150	149-131	130	143	142-126	125
4	Бег на 1000 м на время(мин/сек)	5.3	5.31-6.0	6.1	6.3	6.31-7.0	7.1
5	Подтягивание на низ. перекл. из виса лежа согнувшись	20	19-15	<15	19	18-14	<14
6	Гибкость наклон вперед из пол. стоя(см)	+6.0	0- +5	< 0	+6.0	0- +5	< 0
7	Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 из 6	3-4 из6	2 из 6	5-6 из 6	3-4 из6	2 из 6
8	Вис на время (с)	70	40-69	0-39	70	40-69	0-39
9	Метание мяча на дальность (м)	>12	8-12	<8	>12	8-12	<8
10	Подъем туловища за 30 с	21	13-20	<12	21	13-20	<12
11	Ходьба на лыжах 1 км на время (мин)	8	8.01-8.3	8.31	8.3	8.31-9	9.01

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

Содержание программы учебного курса (3 класс)

1. Знания о физической культуре

Физическая культура.

Что такое физическая культура. Твой организм.

Из истории физической культуры.

Футбольные клубы России. Зарубежные футбольные клубы. Варианты футбола. История волейбола. Фамилии известных российских волейболистов. Российские баскетбольные клубы. Иностранные баскетбольные клубы. Длинные беговые дистанции, по которым проводятся соревнования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физические упражнения.

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Осанка. Исправление осанки. Личная гигиена. Укрепление мышц живота, спины, стоп, ног.

2. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Комплексы упражнений для развития физической подготовленности.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Народные подвижные игры: «Филин и пташки», «Краски», «Горелки».

Игры и развлечения в зимнее время года: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень».

Игры и развлечения в летнее время года: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Светофор».

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Тематический план

	Разделы и темы	Распределение программного материала в 3 классе				
		Всего кол-во часов	четверть			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	3	2	0	0	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность*:	65				
	- гимнастика с элементами акробатики	19	3	13	-	3
	- легкая атлетика	16	6	4	-	6
	- лыжная подготовка**	13	-	-	13	-
	- подвижные и спортивные игры	17	6	-	5	6
	-плавание (по примерной программе 7 часов)	0	0	0	0	0
	Количество часов в год	68	17	17	18	16

* В данный раздел в МБОУ _ Новоропской СОШ может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики» и «Лёгкая атлетика. Из-за отсутствия соответствующих условий тема «Плавание», на изучение которой в примерной программе выделяется 7 часов, в МБОУ _ Новоропской СОШ не реализуется.

**Тематическое планирование уроков физической культуры
в III классе (68 уроков)**

№ урока	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
Знания о физической культуре(1)				
1/1	1.9		Что такое физическая культура. Твой организм История ВФСК «Готов к труду и обороне»	Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
Лёгкая атлетика(3)				
2/1	4.9		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Тестирование техники бега с высокого старта. Бег приставными шагами правым, левым боком, с захлестыванием голени назад. Подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку». Упражнение на внимание. <i>Текущий контроль.</i>
3/2	8.9		Техника челночного бега. Подвижные игры «Колдуны» и «Прерванные пятнашки»	Разучивание разминки в движении. Повторение техники челночного бега. Подвижные игры «Колдуны» и «Прерванные пятнашки». Упражнение на равновесие. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
4/3	11.9		Способы метания мяча на дальность. Тестирование челночного бега 3*10. и метания мяча на дальность.	Повторение разминки в движении. Тестирование челночного бега. Разучивание подвижной игры «Собачки ногами». Упражнение на внимание. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i> Разучивание беговой разминки. Ознакомление с техникой метания мяча на дальность различными способами. Упражнение на внимание.. <i>Фронтальный опрос.</i> Повторение беговой разминки. Тестирование метания мяча на дальность. Упражнение на внимание. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
Знания о физической культуре(1)				
5/1	15.9		Из истории физической культуры.	Футбольные клубы России. Зарубежные футбольные клубы. Варианты футбола.
Подвижные и спортивные игры(2)				
6/1	18.9		Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол»	Разучивание разминки в движении. Ознакомление с разными вариантами паса ногой и правилами спортивной игры «Футбол». Упражнение на внимание. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
7/2	22.9		Спортивная Игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, различных вариантов паса мяча ногой. Проведение спортивной игры « Футбол». Упражнение на внимание. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
Лёгкая атлетика(3)				
8/1	25.9		Прыжок в длину с разбега.	Разучивание разминки на месте. Повторение техники прыжка в длину с разбега. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
9/2	29.9		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол» Вводный контроль	КН: прыжок в длину с разбега. <i>Итоговая оценка.</i> Спортивная игра «Футбол». Вводный контроль (предметные результаты)
10/3	2.10		Подвижная игра «Волк во рву»Тестирование вися на время	Разучивание прыжковой разминки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Волк во рву». Игровое упражнение на запоминание временных отрезков. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
Подвижные и спортивные игры(4)				
11/1	6.10		Тестирование метания теннисного мяча на точность. Подвижная игра «Перестрелка»	Повторение разминки с мячами, бросков и ловли мяча. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Перестрелка». Разучивание разминки с мячом. Тестирование метания малого мяча на точность. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
12/2	9.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Футбольные упражнения. Подвижная игра	Повторение разминки с мячом. Разучивание футбольных упражнений. Упражнение на равновесие. Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Упражнение на внимание. <i>Фронтальный</i>

			«Перестрелка»	<i>опрос. Текущий контроль</i>
13/3	13.1 0		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Футбольные упражнения в парах.	Разучивание разминки с мячами в парах, футбольных упражнений в парах. Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
14/4	16.1 0		Тестирование прыжка в длину с места. Различные варианты футбольных упражнений в парах.	Повторение разминки с мячами в парах. Упражнение на внимание. Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание упражнений с двумя мячами в парах. Разучивание прыжковой разминки. Тестирование прыжка в длину с места.
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)				
15/1	20.1 0		Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	Разучивание разминки на матах. Повторение техники кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка». Упражнение на равновесие. <i>Текущий контроль.</i>
16/2	23.1 0		Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка»	Повторение разминки на матах и техники кувырка вперед. Разучивание кувырка вперед через препятствие. Упражнение на внимание. Подвижная игра «Удочка». <i>Текущий контроль.</i>
17/3	6.11		Варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка»	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами и различных вариантов выполнения кувырка вперед. Упражнение на внимание. Подвижная игра «Удочка». <i>Текущий контроль.</i>
18/4	10.1 1		Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка»	Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами. Разучивание техники кувырка назад. Подвижная игра «Удочка». <i>Текущий контроль.</i>
19/5			Кувырки. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	Разучивание разминки с массажным мячом. Совершенствование техники кувырка вперед. Повторение техники кувырка назад. Упражнение на внимание.
20/6	13.1 1		Стойка на голове. Подвижная игра «Парашютисты»	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Парашютисты». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
21/7	17.1 1		Стойка на руках. Подвижная игра «Парашютисты»	Повторение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование техники выполнения стойки на голове. Разучивание техники стойки на руках. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Парашютисты». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
22/8	20.1 1		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники лазания и перелезания на гимнастической стенке. Повторение техники вися завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнение на запоминание отрезка времени. Подвижная игра «Белочка-защитница». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
23/9	24.1 1		Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Разучивание разминки у гимнастической стенки. Проведение различных вариантов лазания и перелезания по гимнастической стенке. Совершенствование техники вися завесом одной и двумя ногами. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Белочка-защитница». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
24/10	27.1 1		Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку. Упражнение на развитие двигательной памяти. Подвижная игра «Горячая линия». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
25/11	1.12		Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку. Разучивание прыжков в скакалку в тройках. Упражнение на развитие двигательной памяти. Подвижная игра «Горячая линия». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
26/12	4.12		Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Будь осторожен»	Повторение разминки со скакалками. Повторение техники прыжка в скакалку в тройках. Разучивание техники лазания по канату в три приема. Упражнение на внимание. Подвижная игра «Будь осторожен». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
27/13	8.12		Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель»	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение техники прыжков в скакалку в движении. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне. Упражнение на расслабление. Подвижная игра «Шмель». <i>Текущий контроль</i>

8/14	11.1 2		Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове»	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение упражнений на гимнастическом бревне и упражнений на кольцах. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове». <i>Текущий контроль.</i>
9/15	15.1 2		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница». Промежуточный контроль.	Проведение разминки в движении. Разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Белочка-защитница». Промежуточный контроль (предметные результаты)
10/16	18.1 2		Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	Разучивание разминки с обручами в движении. Повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке и различных вариантов вращения обруча. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове». <i>Текущий контроль.</i>
Лёгкая атлетика (4 часа)				
31/1	22.1 2		Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка»	Разучивание разминки в движении. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка». <i>Текущий контроль.</i>
32/2	25. 12		Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Сова»	Проведение разминки в движении. Преодоление усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Сова». <i>Текущий контроль.</i>
33/3	12. 01		Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками. Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Упражнение на внимание. <i>Текущий контроль.</i>
34/4	15. 01		Эстафеты с мячом	Повторение разминки в парах Проведение эстафеты с мячом. Упражнение на внимание. <i>Текущий контроль.</i>
Лыжная подготовка (13 часов)				
35/1	19. 01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Освоение универсального умения передвижения на лыжах. Выполнение организующих команд, стоя на месте, и при передвижении. <i>Текущий. Фронтальный опрос.</i>
36/2	22. 01		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. <i>Текущий контроль.</i>
37/3	26. 01		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Проверка умения пристегивать крепления. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками. <i>Текущий контроль.</i>
38/4	29. 01		Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Повторение поворотов на лыжах переступанием. Разучивание поворота на лыжах прыжком. Повторение известных лыжных ходов. Подвижная игра «Кто самый быстрый». <i>Текущий контроль.</i>
39/5	02. 02		Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком. Разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах. Повторение ранее изученных лыжных ходов. <i>Текущий контроль.</i>
40/6	05. 02		Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах. Разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах. Проведение прохождения дистанции 1 км на лыжах. <i>Текущий контроль.</i>
41/7	09. 02		Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Гармошка».	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Повторение подъемов «полуёлочкой» и «елочкой» на лыжах, спуска под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Гармошка». <i>Текущий контроль.</i>

42/8	12. 02		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	Повторение подъемов «полуёлочкой» и «ёлочкой» на лыжах. Разучивание подъема на склон «лесенкой» и торможения «плугом». <i>Текущий контроль.</i>
43/9	16. 02		Подъемы на склон, спуск и торможение на лыжах. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Совершенствование техники изученных видов подъема на склон и спуска со склона на лыжах, торможения. Подвижная игра «Кто самый быстрый». <i>Текущий контроль.</i>
4/10	19. 02		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повторение техники передвижения на лыжах «змейкой». Совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах. <i>Текущий контроль.</i>
5/11	26. 02		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Разучивание техники спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Совершенствование техники передвижения на лыжах. <i>Текущий контроль.</i>
6/12	02. 03		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Проведение прохождения дистанции 1,5 км на лыжах. Катание со склона в низкой стойке и свободное катание. <i>Текущий контроль.</i>
7/13	05. 03		Контрольный урок по лыжной подготовке.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, поворотов переступанием и прыжком на лыжах, техники передвижения на лыжах змейкой, техники подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке. <i>Текущий контроль.</i>
Подвижные и спортивные игры (5)				
48/1	09. 03		Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разучивание разминки с мячами. Повторение техники броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Упражнение на внимание. <i>Текущий контроль.</i>
49/2	12. 03		Подвижная игра «Пионербол».	Повторение разминки с мячами. Разучивание подвижной игры «Пионербол». Совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку. <i>Текущий контроль.</i>
50/3	16. 03		Волейбол как вид спорта. Подвижная игра «Пионербол».	Разучивание разминки с мячами в парах. Знакомство с волейболом как видом спорта. Разучивание волейбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Пионербол». <i>Текущий контроль.</i>
51/4	19. 03		Контрольный урок по волейболу. Подвижная игра «Пионербол».	Разучивание разминки с мячом в движении. Проверка знаний и умений из области волейбола. Подвижная игра «Пионербол». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
52/5	23. 03		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель».	Разучивание разминки с набивным мячом. Повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». <i>Текущий контроль.</i>
Знания о физической культуре (1 час)				
53/1	02. 04		Физические упражнения. Укрепление здоровья средствами закаливания. Осанка. Личная гигиена.	Знакомство с закаливанием. Повторение правил закаливания. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки.
Гимнастика (3 часа)				
54/1	06. 04		Тестирование вися на время. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Разучивание разминки с мячом в движении. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Текущий контроль.</i>
55/2	09. 04		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Спортивная игра «Гандбол».	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Спортивная игра «Гандбол». Упражнение на равновесие. <i>Текущий контроль.</i>
56/3	13. 04		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Повторение разминки с мячом в движении. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
Подвижные и спортивные игры (6 часов)				

57/1	16. 04		Подвижные игры	Разучивание беговой разминки. Проведение подвижных игр по выбору обучающихся. Упражнение на внимание. <i>Текущий контроль.</i>
58/2	20. 04		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол»	Разучивание разминки с мячом на месте и в движении. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо. Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол». <i>Текущий контроль.</i>
59/3	23. 04		Спортивная игра «Баскетбол»	Разучивание разминки с мячом в движении. Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца. Спортивная игра «Баскетбол». <i>Текущий контроль.</i>
60/4	27. 04		Спортивная игра «Футбол»	Разучивание разминки в движении. Повторение подвижной игры «Собачки ногами». Спортивная игра «Футбол». <i>Текущий контроль.</i>
61/5	30. 04		Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол»	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу. Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i>
62/6	04. 05		Спортивные игры. Подвижная игра «Точно в цель».	Проведение беговой разминки и спортивных игр, выбранных по желанию обучающихся. Подвижная игра «Точно в цель».
Лёгкая атлетика (6 часов)				
63/1	07. 05		Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол»	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол». <i>Фронтальный опрос. Текущий контроль.</i> Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
64/2	11. 05		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол». Упражнение на равновесие. <i>Текущий контроль.</i> Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
65/3	14. 05		Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	Повторение разминки с мячом на месте и в движении. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол». <i>Текущий контроль.</i> Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
66/4	18. 05		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики» Итоговый контроль.	Повторение разминки в движении. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики». Итоговый контроль (предметные результаты). Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
67/5	21. 05		Тестирование челночного бега 3*10 метров. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разучивание беговой разминки. Тестирование челночного бега 3*10 метров. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Упражнение на внимание. <i>Текущий контроль.</i> Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
68/6	25. 05		Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Круговая охота».	Повторение беговой разминки. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Круговая охота». Упражнение на внимание. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.