

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

*[Signature]* /Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

«*28*» *08* 2018 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 3а класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Клюев Д.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения  
учителей физической культуры МОУ СШ № 93  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.  
Руководитель МО *[Signature]* /*Д.А. Клюев* /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по *[Signature]* работе  
МОУ СШ № 93 *[Signature]*

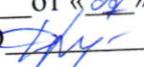
«*28*» *08* 2018 г. *[Signature]*

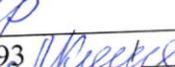
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ № 93  
 /Е.А. Шибулкина/  
Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.  
МОУ «СШ № 93»  2018 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 3 Б класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Ульянов В.П.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей физической культуры  
МОУ СШ № 93  
Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.  
Руководитель МО  В.А. Кисель!

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ФЭМП работе  
МОУ СШ № 93  Косовичева Л.А.  
«28» 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

*[Signature]* /Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

«28» 08 2018 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 3 В класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Угрюмовой А.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения  
учителей физической культуры

МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от «27» 08 2018 г.

Руководитель МО *[Signature]* /Д.А. Кисель/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по Физ.к. работе

МОУ СШ № 93 *[Signature]* /М.А. Каминская/

«28» 08 2018 г. *[Signature]*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

/Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

«28» 08 2018 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 3 Г класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Угрюмовой А.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения  
учителей физической культуры  
МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от «24» 08 2018 г.  
Руководитель МО [Signature] О.А. Киселев

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ИМР работе

МОУ СШ № 93 [Signature] Комитетов А.А.

«28» 08 2018 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Статус документа

Программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) основной образовательной программой начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 93 Советского района Волгограда» (ООП НОО); на основании авторской программы А.И.Каинова, Г.И.Курьеровой (Рабочие программы. Физическая культура 1-11 класс ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся по учебнику В.И.Ляха, А.А. Зданевича - Волгоград: Из-во «Учитель», 2013) по физической культуре.

## Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

## Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при

выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

### **Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная **программа характеризуется:**

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации образовательного процесса** в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с

образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по-своему характера должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо

целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы - выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

### **Место предмета в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 3 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся второго класса должны:

*Иметь представления:*

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- О способах изменения направления и скорости движения;

- О режиме дня и личной гигиене;

- О правилах составления комплексов утренней зарядки

*Уметь:*

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные ууд.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные ууд

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции.

Регулятивные ууд

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **Содержание программы 3 класс (102ч)**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организирующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте;

построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы.

### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель
	Учебные недели	<b>34</b>
<b>1.</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>80</b>
<b>1.1.</b>	Подвижные игры	25
<b>1.2.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	20
<b>1.3.</b>	Лёгкоатлетические упражнения	35
<b>1.4.</b>	Лыжная подготовка	-----
<b>1.5.</b>	Плавание	
<b>2.</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>22</b>
<b>2.1.</b>	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	11
<b>2.2.</b>	Подвижные игры	5
<b>2.3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	3
<b>2.4.</b>	Лёгкоатлетические упражнения	3
<b>2.5.</b>	Лыжная подготовка	-----
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>

Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра "Салки-догонялки"	1		
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра "Ловишка"	1		
3	Развитие координации движений и ориентации в пространствах строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра "Салки с домом".	1		
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры "Ловишка с лентой".	1		
5	Объяснение понятия "пульсометрия". Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра "Удочка"	1		
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра "Удочка".	1		
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры "Метатели"	1		
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты "За мячом противника"	1		
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1		
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра "Два Мороза"	1		
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1		
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости и бега на дистанцию 30 м. Разучивание игры "Третий лишний".	1		
13	Контроль за развитием двигательных качеств; бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.	1		
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом "согнув ноги". Игра со скакалкой "Пробеги с прыжком"	1		

16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом "согнув ноги". Развитие ловкости в игре со скакалкой "Пробеги с прыжком"	1		
17	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м, ходьба - 100м). Игра "Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		
18	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости.	1		
19	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1		
20	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м). Игра "Два мороза". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1		
21	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90м, ходьба - 90м). Игра "Рыбаки и рыбки". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1		
22	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90м, ходьба - 90м). Игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		
23	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 70м). Игры "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1		
24	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 70м). Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1		
25	Кросс (1 км). Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1		
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра "Конники-спортсмены"	1		
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры "Прокати быстрее мяч"	1		
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры "Что изменилось?"	1		
29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	1		

30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете "Веревочка под ногами". Совершенствование кувырка вперед.	1		
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра "Удочка"	1		
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1		
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре "Вышибалы"	1		
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры "Мяч соседу"	1		
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра "Мяч среднему"	1		
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра "Охотники и утки"	1		
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра "Мяч из круга"	1		
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом "снизу" после ведения. Подвижная игра "Мяч соседу"	1		
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом "сверху" после ведения. Подвижная игра "Бросок мяча в колонне"	1		
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра "Гонки мячей в колоннах"	1		
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра "Антивышибалы"	1		
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра "Вышибалы двумя мячами".	1		
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре "Вышибалы двумя мячами"	1		
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	1		
45	Обучение ведению мяча с изменениями направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	1		
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры "Попади в кольцо"	1		

47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры "Гонка баскетбольных мячей"	1		
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	1		
49	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры "Догонялки на марше"	1		
50	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры "Волна".	1		
51	Развитие силы, координационных способностей в упражнении "вис на гимнастической стенке на время". Разучивание игры "Догонялки на марше"	1		
52	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры "Увертывайся от мяча"	1		
53	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	1		
54	Совершенствование выполнения упражнения "стойка на лопатках". Подвижная игра "Посадка картофеля"	1		
55	Совершенствование выполнения упражнения "мост". Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1		
56	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1		
57	Развитие координации в ходьбе противоходом и "змейкой". Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание "Класс, смирно!"	1		
58	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра "Конники-спортсмены"	1		
59	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры "Прокати быстрее мяч"	1		
60	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры "Что изменилось?"	1		
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра "Охотники и утки"	1		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра "Перекинь мяч"	1		
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание подвижной игры "Выстрел в небо"	1		
64	Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер-бол.	1		
65	Обучение подаче через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионер-бол.	1		

66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1		
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1		
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии по дуге.	1		
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей"	1		
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры "Слалом с мячом"	1		
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд"	1		
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры "Жонглируем ногой"	1		
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1		
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1		
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра "Ноги на весу"	1		
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра "Заморозки".	1		
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	1		
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами "Передал- садись"	1		
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинаций упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра "Веровочка под ногами"	1		
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра "Пустое место"	1		
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра "Коньки- горбунки"	1		
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1		
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра "Коньки- горбунки"	1		
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: "Ладочки", "Погончики", "Насос", "Кошка". Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра "Волк и зайцы"	1		

85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: "Обними плечи", "Большой маятник", "Перекаты", "Шаги". Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры "Заморозки"	1		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра "Третий лишний"	1		
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры "Увертывайся от мяча"	1		
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра "Перетяжки"	1		
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра "Салки-догонялки"	1		
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1		
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты "Кто дальше прыгнет?"	1		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1		
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1		
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1		
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра "За мячом противника"	1		
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра "Горячая картошка"	1		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионер-бол.	1		
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионер-бол.	1		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра "Вызов номеров"	1		
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	1		
102	Подведение итогов учебного года	1		