

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солнечная средняя общеобразовательная школа № 1»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО _____ /Л.Н. Лакиенко/
Протокол от «31» августа 2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ /В.П. Давыдочкин/

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.И. Суровцова
Приказ от 01.09.2022 № 1545

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 3 класса
(начальное общее образование)**

с.п. Солнечный
2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе:

1. Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06.10.2009 №373 (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712).
2. Примерной рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 9 изд. Москва. Просвещение, 2021.
3. Учебника *В.И. Ляха*. Физическая культура. 1-4 класс (ФГОС) – «Просвещение», 2016-2019г.
Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных

проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с чувствительными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуемые команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы). Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий. Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Основные виды деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по технике безопасности, развитие скоростных способностей	Соблюдать правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходить с изменением длины и частоты шагов. Бегать и выполнять беговые упражнения. Играть в игры.	1		Спортивная ходьба: Бег и беговые упражнения; Разминка в движении; Бег с изменением скорости.
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Стартовый разгон. Встречная эстафета.	Ходить с преодолением препятствий. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды ходьбы. Играть в игры.	1		Ходьба с изменением частоты шагов; Разминка в парах; Строевые упражнения;
3	Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.	Бегать на короткие дистанции. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды беговых упражнений. Играть в игры	1		Строевые упражнения, Разминка с гимнастическими палками; Бегать, передавая эстафету.
4	Бег на короткие дистанции. 30 метров.	Бегать на результат 30 м. Показывать максимально высокие результаты физической подготовки. Играть в игры.	1		Разминка в движении. Специальные упражнения для разогрева всех групп мышц. Бег на 30 метров, сек. Мальчики: «5» - 5,1; «4» - 6,7-5,7;

					«3» - 6,8. Девочки: «5» - 5,3; «4» - 6,9-6,0; «3» - 7,0.
5	Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров.	Бегать на результат 60 м. Выполнять специальные беговые упражнения. Играть в игры.	1		Разминка в движении. Бег и беговые упражнения;; Бег с изменением скорости. Бег 60 метро, сек. Мальчики: «5» - 10,8; «4» - 11,4; «3» - 12. Девочки: «5» - 11; «4» - 11,8; «3» - 12,4.
6	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Отталкивание.	Изучить технику прыжка в длину с разбега, выполнить подводящие упражнения. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Прыжки в длину; Разминка в движении.
7	Прыжок в длину с разбега, с места.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Прыжки в длину; Разминка в движении. Прыжки в указанные места. Прыжки в длину с места, см. Мальчики: 175-«5»; 130-150-«4»; 120 -«3». Девочки: 160-«5»; 135-150-«4»; 110-«3».

8	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места.	Прыгать в длину с разбега. Изучить технику тройного прыжка в длину с места. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Прыжки в длину; Разминка в движении. Тройной прыжок с места
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке баскетбола.	Соблюдать правила ТБ на уроках по баскетболу. подвижные игры на основе баскетбола; Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Играть в игры.	1		Бег и беговые упражнения; Разминка с помощью баскетбольного мяча; Работа в парах с мячом.
10	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком двумя ногами.	Изучать разновидности стоек. Изучать технику передвижений совместно с ведением мяча. Играть в игры.	1		Бег и беговые упражнения; Разминка с помощью баскетбольного мяча; Передвижения в стойке; Работа с мячом.
11	Ведение мяча на месте.	Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Попади в цель». Излагать правила игр и особенности их организации.	1		Бег и беговые упражнения; Разминка с помощью баскетбольного мяча; Передвижения в стойке; Работа с мячом.
12	Остановка прыжком.	Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять остановку прыжком. Играть в игру «Передал - садись». Излагать правила игр и особенности их организации.	1		Бег и беговые упражнения; Разминка с помощью баскетбольного мяча; Работа с мячом в парах;
13	Стойка и передвижения	Ловить и передавать мяч в	1		Бег и беговые упражнения;

	игрока. Остановка прыжком.	движении. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Останавливаться прыжком. Играть в игры. Излагать правила игр и особенности их организации.			Разминка с помощью баскетбольного мяча; Работа с мячом в парах; Передвижения с мячом.
14	Передача мяча на месте.	Передача мяча на месте в треугольниках. Передача мяча на месте в квадратах. Играть в игры.	1		Бег и беговые упражнения. Разминка с помощью баскетбольного мяча. Передача мяча. Работа с мячом.
15- 16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	Ловить и передавать мяч на месте в кругу. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой. Выполнять ведения в разных стойках. Играть в игры	2		Бег и беговые упражнения; Разминка с помощью баскетбольного мяча; Передвижения в стойке; Работа с мячом.
17- 18	Ведение мяча с изменением скорости.	Ловить и передавать мяч на месте в квадрате. Выполнять ведение с изменением скорости. Бросать двумя руками от груди в кольцо. Играть в игры.	2		Ведение мяча в движении; Броски мяча в парах после ведения мяча; Разминка в кругу.

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Основные виды деятельности учащихся
19	Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. Акробатика. ОРУ.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» «На первый-второй рассчитайсь!»; Выполнять перекаты и группировки, кувыряться вперед. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Перестроения из одной колонны в две; Разминка с использованием гимнастических палок; Подводящие упражнения.
20	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Кувыряться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Перестроения из одной колонны в две; Разминка с использованием гимнастических палок; Подводящие упражнения.
21	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыряться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Перестроения из одной колонны в две; Разминка в парах; Подводящие упражнения.
22	Строевые упражнения.	Выполнять команды «Шире	1		Строевые упражнения;

	Акробатические соединения.	шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Уметь соединять акробатические элементы. Играть в игры.			Перестроения из одной колонны в две; Разминка в парах; Подводящие упражнения; Растяжка.
23	Акробатические соединения из 2-3 элементов. Упражнение на гибкость.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Выполнять соединения из 2-3 элементов. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Разминка в парах; Подводящие упражнения; Растяжка. Кувырки, перекаты, мостик.
24	Акробатические соединения из 4-5 элементов.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Выполнять соединения из 4-5 элементов. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Разминка в парах; Подводящие упражнения; Растяжка. Кувырки, перекаты, мостик.
25	Подвижная игра "Кто обгонит?".	Перестраиваться в две шеренги.	1		Строевые упражнения; Разминка в движении;

		Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа. Подвижная игра "Кто обгонит?".			Бег с чередованием ходьбы.
26	Строевые упражнения. Мост. Ходьба на носках по бревну.	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа. Выполнять мост. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.	1		Строевые упражнения; Разминка в парах; Подводящие упражнения; Растяжка. Ходьба по бревну.
27	Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис на согнутых руках, согнувшись и смешанные висы. Выполнять упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Играть в игры.	1		Разминка в парах по диагонали; Подводящие упражнения; Упражнения на верхний плечевой пояс; Растяжка.
28	Подтягивание в вися.	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис на согнутых руках. Подтягиваться в вися. Выполнять упражнения в	1		Разминка в парах по диагонали; Подводящие упражнения; Упражнения на верхний плечевой пояс; Растяжка. Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), на низкой перекладине из вися (девочки), кол-во раз.

		упоре лежа на гимнастической скамейке. Играть в игры.			Мальчики: 5-«5»; 3-4-«4»; 1 -«3». Девочки: 16-«5»; 7-11 - «4»; 3-«3».
29	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.	Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять поднимание прямых ног в висе. Подтягиваться в висе. Выполнять упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Играть в игры.	1		Разминка в парах по диагонали; Подводящие упражнения; Упражнения на верхний плечевой пояс; Растяжка.
30-31	Комбинация на бревне.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять комбинации на бревне: ходьба по бревну, ласточка на бревне, мах ногами и спрыгивание с бревна. Играть в игры.	1		Разминка в парах по диагонали; Подводящие упражнения; Упражнения на верхний плечевой пояс; Растяжка.

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Основные виды деятельности учащихся
---	------------	------------------	--------------	----------------	-------------------------------------

32	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках волейбола. Выполнять подачи мяча в парах. Выполнять прием мяча в парах.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей, Работа в парах с мячом; Растяжка всех мышечных групп.
33	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Выполнять передвижения в стойке. Выполнять выпрыгивания из стойки вверх. Выполнять броски мяча из-за головы левой-правой рукой.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей, Работа в парах с мячом; Передвижения в стойке; Растяжка всех мышечных групп.
34	Правила игры в волейбол. Эстафеты.	Выполнять эстафеты с мячом. Выполнять передачи мяча в парах Изучать правила игры.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей, Бег с мячом; Передвижения в стойке; Растяжка всех мышечных групп.
35	Передача мяча сверху двумя руками на месте над собой и вперед.	Выполнять передачу мяча в парах различными способами: сверху двумя руками, сверху над собой и вперед. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей в парах, Работа в парах с мячом; Передвижения в стойке; Растяжка всех мышечных групп.
36	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Выполнять передачу в тройках. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом; Растяжка всех мышечных групп.
37	Передача мяча в парах, двухсторонняя учебная игра.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Выполнять передачу в тройках. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей в парах. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.

38	Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовки.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Проходить дистанцию 1000 м	1		Разминка в движении; Ходьба на лыжах
39	Одновременный одношажный ход.	Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м. Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.	1		Разминка в движении; Ходьба на лыжах без палок; с палками.
40	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м. Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.	1		Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками.
41	Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег.	Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м. Передвигаться на лыжах	1		Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками.

		одновременным безшажным ходом. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.			
42	Попеременный двухшажный ход.	Передвигаться на лыжах одновременным безшажным ходом. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности Выполнять попеременный двухшажный ход.	1		Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками.
43	Попеременный двухшажный ход.	Передвигаться на лыжах одновременным безшажным ходом. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности Выполнять попеременный двухшажный ход.	1		Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками.
44	Повороты переступанием.	Выполнять повороты переступанием. Выполнять попеременный двухшажный ход. Спускаться со склона в низкой стойке.	1		Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок, с палками.

45-46	Спуски и подъемы.	Контроль освоения техники попеременным двушажным ходом.	2		Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок, с палками.
47-48	Подъем лесенкой.	Выполнять технику подъема на склон лесенкой. Совершенствовать технику спуска со склона в низкой и высокой стойке.	2		Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок с палками.
49	Прохождение дистанции 2-2,5км.	Выполнять спуски и подъёмы из различных стоек и техник. Проходить дистанцию 2 км.	1		Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок, с палками.
50	Спуски в средней стойке.	Выполнять спуски и подъёмы из различных стоек и техник. Проходить дистанцию 2км.	1		Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок, с палками.
51	Прохождение дистанции 2-3км.	Выполнять спуски и подъёмы из различных стоек и техник. Проходить дистанцию 2км.			Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок, с палками.
52	Лыжные гонки 1-2 км.	Лыжные гонки 1-2 км.	1		Разминка в парах. Ходьба на лыжах без палок, с палками. Ходьба на лыжах 1 км, мин. Мальчики: 8-«5»; 8,3-«4»; 9 -«3». Девочки: 8,3-«5»; 9-«4»; 9,3-«3».

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Основные виды деятельности учащихся
53	Техника безопасности на уроках по волейболу.	Соблюдать правила ТБ на уроках волейбола. Выполнять подачи мяча в парах. Выполнять прием мяча в парах.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Растяжка всех мышечных групп.
54	Передача мяча в парах, двухсторонняя учебная игра.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Выполнять передачу в тройках. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.
55	Передачи мяча над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 м.	Выполнять передачу мяча над собой, нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.
56	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Выполнять передачу в тройках. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.
57	Передача мяча в парах, двухсторонняя учебная игра.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Выполнять передачу в тройках. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.
58	Подвижная игра "Летучий"	Выполнять передачу мяча на	1		Разминка с использованием

	мяч".	заданное расстояние. Подвижная игра "Летучий мяч".			волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.
59	Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Выполнять различные встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. Играть в игру.	1		Разминка с использованием волейбольных мячей. Работа в парах с мячом. Передвижения в стойке. Растяжка всех мышечных групп.
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходить с изменением длины и частоты шагов. Бегать и выполнять беговые упражнения. Играть в игры.	1		Спортивная ходьба. Бег и беговые упражнения. Разминка в движении. Бег с изменением скорости.
61 - 62	Бег на средние дистанции. 1000 метров.	Бегать на средние дистанции. Бегать 1000 м. Применять различные виды беговых упражнений. Играть в игры.	2		Ходьба с изменением частоты шагов. Разминка в парах. Строевые упражнения. Бег 1000м, мин. Мальчики: 5,0-«5»; 5,3-«4»; 6,0 -«3». Девочки: 6,0-«5»; 6,3-«4»; 7,0-«3».
62 - 63	Развитие выносливости, бег до 2000 метров без учета времени.	Бегать на средние дистанции. Бегать 2000 м. Применять различные виды беговых упражнений. Играть в	2		Строевые упражнения. Разминка с гимнастическими палками. Бегать, передавая эстафету.

		игры.			
64 - 65	Круговая тренировка.	Выполнять различные упражнения, включенные в круговую тренировку. Уметь правильно расходовать силы на все упражнения.	2		Ходьба с изменением частоты шагов. Разминка в парах. Строевые упражнения.
66	Эстафеты по кругу. Техника передачи палочки.	Выполнять бег по кругу. Выполнять передачу эстафеты по кругу. Выполнять технику передачи палочки. Выполнять бег 100м.	1		Ходьба с изменением частоты шагов. Разминка в парах. Строевые упражнения.
67 - 68	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом "Перешагивания".	Выполнять прыжок в высоту с разбега. Выполнять прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом "Перешагивания". Выполнять перепрыгивания с места.	2		Ходьба с изменением частоты шагов. Разминка в парах. Строевые упражнения.