


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА им. Э. У. ЧАЛБАША»  
города АЛУШТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от «29» августа 2018 г.  


«Согласовано»  
Заместитель директора  
Г.Н. Липкан/  
«30» августа 2018 г.



«Утверждаю»  
Директор МОУ «ИЗОбильненская школа»  
Савельева Е.П.  
Приказ № 117 от 08.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»

для 3 класса

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:  
**Муртазина Н.М.**  
учитель первой  
квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3 класса на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа в 2 частях (составитель Е.С.Савинов) – М.: Просвещение, -2011 (стандарты второго поколения)»;

Авторской программы В.И.Ляха и др. «Физическая культура»;

Учебника «Физическая культура. 1-4 классы./В.И.Лях– М.: Просвещение, 2014.-177 с.».

- Учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения «Изобильненская школа им. Э.У. Чалбаша» города Алушты 2018/2019 учебного года

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетений). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Согласно учебному плану МОУ «Школа-лицей №1 « г. Алушты отводится 102 часа в 3 классе (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре  
формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;  
развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

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

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

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, оценивать правильность выполнения действия;

- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на развитие двигательных качеств;

- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;

- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Коммуникативные:

- формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной работе;

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности;

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающей с их собственной;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

- адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- активно включаться в процесс выполнения заданий
- осуществлять анализ выполненных действий.
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеобразовательных упражнений
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре»

— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»

— выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика»

— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах- хопках, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры»

— давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**В результате освоения полного курса физической культуры в 3 классе обучающийся должен:**  
Знать/понимать:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;  
о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки и

поддержания достойного внешнего вида;  
о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для **проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;** **включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.**

**Демонстрировать:**

**Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса (8-9 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики		Девочки		Средний	Высокий
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8	5,7-6,7	5,6	7,0	6,0-6,9	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	8,9-10,1	8,8	10,8	9,4-10,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	125-130	135 и дальше	110	111-130	131 и дальше
4.	Выносливость	Бег 1000м (без учёта времени)	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5.	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя, ноги вместе см	4	5-8	9	6	6-12	13
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	2	4	-	-	-
		Отжимание в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (девочки)	-	-	-	5	7	12
7.	Меткость	Метание набивного мяча	220	270	360	215	265	345
8.	Меткость	Метание малого мяча на дальность	12	15	18	10	12	15

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре ( в процессе урока)**

Понятие о физической культуре. Основные направления самоуправления здорового человека. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание. Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

### **Физические упражнения ( в процессе урока)**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Легкая атлетика – 37 часов**

Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе.  
Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут.

Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета»

(расстояние 10-20м)

Бег от 20 до 30м.

Соревнования (до 60м)

Прыжки с поворотом на 180\*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоэтажные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное

расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-

вверх на дальность и заданное расстояние

Бег до 8 минут.

### **Спортивная игра «Футбол»- 6 часов**



Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной до 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Футбол»

#### **Подвижные игры с элементами волейбола -13 часов**

Броски и ловля мяча; ведение мяча; броски и ловля мяча в парах. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, на точность. Подвижные игры: «Осада города», «Пустое место», «Подвижная цель», «Салки», «Перестрелка», «Вышибалы через сетку».

#### **Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов**

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.

Комбинация из освоенных элементов. Упражнения в вися стоя, лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; гимнастической скамейке.

#### **Подвижные игры с элементами баскетбола -12 часов**

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места, подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

#### **Кроссовая подготовка -7 часов**

Техника бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

## Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Примерная программа в процессе урока	Рабочая программа в процессе урока
1	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	37	37
2	Легкая атлетика	6	6
3	Спортивная игра «Футбол»	13	13
4	Подвижные игры с элементами волейбола	27	27
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	7	7
7	Кроссовая подготовка	102	102
Всего			

## Календарно- тематическое планирование

### Формы контроля:

Бег 30 м

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Бег 1000м

Наклоны вперед из положения сидя

Подтягивание на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д).

Метание набивного мяча.

Метание малого мяча на дальность

№ п/п	Название раздела, темы урока	Сроки выполнения		Примечание
		план	факт	
1	Лёгкая атлетика – 16 часов ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.</i> Обучение бегу 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки».			
2	ОРУ. Обучение технике челночного бега. <b>Контрольный тест. Бег 30 м.</b> Подвижная игра «Колдунчики».			
3	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Закрепление челночного бега. Подвижная игра «Колдунчики». Беседа о значении физ. упражнений.			
4	ОРУ. <b>Контрольный тест. Челночный бег.</b> Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки ногами».			
5	ОРУ. Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
6	ОРУ. Обучение технике бега на 1000м. <b>Контрольный тест. Прыжок в длину с места.</b> Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
7	ОРУ. Обучение технике наклона вперед из положения сидя. Закрепление бега на 1000м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
8	ОРУ. Закрепление наклона вперед из положения сидя. <b>Контрольный тест. Бег 1000м.</b> Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
9	ОРУ. Обучение технике подтягивания на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Закрепление наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Собачки ногами».			
10	ОРУ. Закрепление подтягивания на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). <b>Контрольный тест. Наклон вперед из положения сидя.</b> Подвижная игра «Собачки ногами».			
11	ОРУ. Обучение техника метания набивного мяча. Закрепление подтягивания на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Подвижная игра «Собачки ногами».			
12	ОРУ. Закрепление метания набивного мяча. <b>Контрольный тест. Подтягивание на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д).</b> Подвижная игра «Собачки ногами».			

13	ОРУ. Обучение технике метания мяча на дальность. Закрепление метания набивного мяча. Подвижная игра «Вышибалы».			
14	ОРУ. Закрепление метания мяча на дальность. <b>Контрольный тест. Метание набивного мяча.</b> Подвижная игра «Вышибалы».			
15	ОРУ. Закрепление метания мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы».			
16	ОРУ. <b>Контрольный тест. Метание малого мяча на дальность.</b> Подвижная игра «Вышибалы».			
17	<b>Спортивная игра «Футбол» - 6 часов</b> ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятой футбол.</i> Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Обучение спортивной игре «Футбол».			
18	ОРУ. Повторение различных вариантов паса мяча ногой. Спортивная игра «Футбол».			
19	ОРУ. Обучение технике удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивная игра «Футбол»			
20	ОРУ. Закрепление техники удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивная игра «Футбол»			
21	ОРУ. Обучение технике ведения мяча между предметами и с обводкой предметов. Спортивная игра «Футбол»			
22	ОРУ. Закрепление техники ведения мяча между предметами и с обводкой предметов. Спортивная игра «Футбол»			
23	<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 13 часов</b> ОРУ. <i>Техника безопасности на уроках по подвижным играм</i> Повторение бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Перестрелка».			
24	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Перестрелка».			
25	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Пустое место».			
26	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города».			
27	ОРУ. Обучение технике бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».			
28	ОРУ. Закаливание. Закрепление техники бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Подвижная цель».			
29	ОРУ. Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».			
30	ОРУ. Обучение броскам через волейбольную сетку. Закрепление ведения мяча.			

	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
31	ОРУ. Обучение броскам через волейбольную сетку на точность. Закрепление бросков через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
32	ОРУ. Обучение броскам через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
33	ОРУ. Закрепление броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы».			
34	ОРУ. Подготовка к волейболу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
35	ОРУ. Контрольный урок по броскам мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы».			
36	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов</b> ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой</i> Обучение технике кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».			
37	ОРУ. Обучение технике кувырка вперёд с разбега и через препятствие. Закрепление кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».			
38	ОРУ. Варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».			
39	ОРУ. Обучение технике кувырка назад. Закрепление вариантов выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Перестрелка».			
40	ОРУ. Закрепление навыка выполнения кувырков. Подвижная игра «Удочка».			
41	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
42	ОРУ. Стойка на голове. Подвижная игра «Парашютисты».			
43	ОРУ. Обучение выполнению стойки на руках. Подвижная игра «Парашютисты».			
44	ОРУ. Закрепление выполнения стойки на руках. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».			
45	ОРУ. Обучение технике виса завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
46	ОРУ. Обучение технике лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Закрепление виса завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
47	ОРУ. Закрепление лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
48	ОРУ. Обучение различным видам перелезаний. Подвижная игра «Белочка-защитница».			

49	ОРУ. Закрепление различных видов лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Горячая линия».		
50	ОРУ. Обучение технике прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия».		
51	ОРУ. Закрепление прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия».		
52	ОРУ. Обучение технике прыжков в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия».		
53	ОРУ. Круговая тренировка. Закрепление прыжков в скакалку в тройках. Подвижная игра «Будь осторожен».		
54	ОРУ. Обучение технике лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница».		
55	ОРУ. Обучение технике вращения обруча. Закрепление лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».		
56	ОРУ. Закрепление вариантов вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».		
57	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».		
58	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками».		
59	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками».		
60	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Белочка-защитница».		
61	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка».		
62	ОРУ. Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Совушка».		
63	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 12 часов</b> ОРУ. <i>Техника безопасности на уроках по подвижным играм.</i> Обучение технике бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Совушка».		
64	ОРУ. Закрепление бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Салки с домиками».		
65	ОРУ. Обучение технике броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Закрепление бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Салки с домиками».		
66	ОРУ. Обучение технике броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Удочка».		
67	ОРУ. Обучение технике ведения мяча и броскам в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки»		

68	ОРУ. Закрепление ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки».		
69	ОРУ. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Вышибалы».		
70	ОРУ. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Вышибалы».		
71	ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Вышибалы».		
72	ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Вышибалы».		
73	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Шмель».		
74	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Салки с домиками».		
75	<b>Кроссовая подготовка – 7 часов</b> ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий кроссовой подготовки.</i> Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба)		
76	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба) Подвижная игра «Салки с домиками».		
77	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Салки с домиками».		
78	ОРУ. Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Точно в цель».		
79	ОРУ. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Точно в цель».		
80	ОРУ. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Точно в цель».		
81	ОРУ. Кросс 1 км. Подвижная игра «Точно в цель».		
82	<b>Лёгкая атлетика – 21 часов</b> ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.</i> Обучение технике бега 30м с высокого старта. Подвижная игра «Борьба за мяч».		
83	ОРУ. Обучение технике челночного бега. <b>Контрольный тест. Бег 30 м.</b> Подвижная игра «Борьба за мяч».		
84	ОРУ. Закрепление техники челночного бега. Подвижная игра «Гандбол».		
85	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. <b>Контрольный тест. Челночный бег.</b> Подвижная игра «Гандбол».		
86	ОРУ.		

87	Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол». ОРУ. Обучение бегу на 1000м. <b>Контрольный тест. Прыжок в длину с места.</b> Спортивная игра «Баскетбол».			
88	ОРУ. Закрепление бег на 1000м. Спортивная игра «Баскетбол».			
89	ОРУ. Обучение технике наклона вперед из положения сидя. <b>Контрольный тест. Бег 1000м.</b> Спортивная игра «Баскетбол».			
90	ОРУ. Обучение технике подтягивания, отжимания от груди. Закрепление техники наклона вперед из положения сидя.			
91	ОРУ. Обучение технике подтягивания, отжимания от груди. Закрепление техники наклона вперед из положения сидя.			
92	ОРУ. Обучение технике метания набивного мяча. Закрепление техники отжимания от груди. <b>Контрольный тест. Наклон вперед из положения сидя.</b>			
93	ОРУ. Обучение технике метания малого мяча. Закрепление техники набивного мяча. <b>Контрольный тест. Подтягивание на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д).</b>			
94	ОРУ. Закрепление техники метания малого мяча. <b>Контрольный тест. Метание набивного мяча.</b> Подвижная игра «Командные хвостики».			
95	ОРУ. <b>Контрольный тест. Метание малого мяча на дальность.</b> Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
96-102	ОРУ. Подвижные и спортивные игры.			





Листов \_\_\_\_\_

Прошнуровано, скреплено  
подпись и печатью

Директор МОУ  
«Гизобильненская школа»



\_\_\_\_\_ 2018 г.