

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019</p> | <p>СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 3 класса на 2019-2020 учебный год

(начальное общее образование)

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

Год разработки - 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. (Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности).

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты»), лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (24+17 часов).

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

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

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка (22 часа).

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Гимнастика с основами акробатики (15 часов).

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха)

Учебно- тематический план.

| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | В том числе | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| | | | Лабораторные работы | Практические работы | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, лапты, настольного тенниса | 36 | | 36 | |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | | 14 | |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 18 | | 18 | |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | | 14 | |
| 6 | Подвижные игры | 20 | | 20 | |
| Итого | | 102 | | 102 | |

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № урока | Количество уроков | Тема урока |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Легкая атлетика - 9 |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. |
| 2 | 1 | Высокий старт. Бег 30 м. бег с ускорением 15-20м. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| 3 | 1 | Летние и зимние Олимпийские игры. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра "Пятнашки". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 4 | 1 | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». |
| 5 | 1 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. Элементы норм ГТО. |
| 6 | 1 | Наклоны из положения стоя. Метание мяча на дальность с места. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. |
| 7 | 1 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. |
| 8 | 1 | Метание мяча. Подтягивание. |
| 9 | 1 | Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». |
| | | Подвижные игры - 6 |
| 10 | 1 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты. |

| | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 12 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| 13 | 1 | «Перестрелка». « Море волнуется ...» |
| 14 | 1 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| 15 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| | | Лапта - 4 |
| 16 | 1 | Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта». «Метко в цель» |
| 17 | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч» |
| 18 | 1 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» |
| 19 | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч» |
| | | Баскетбол - 8 |
| 20 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. |
| 21 | 1 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу». Организация и проведение подвижных игр. |
| 22 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. |
| 23 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. |
| 24 | 1 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» |

| | | |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | 1 | Ведение мяча. « Попади в обруч» |
| 26 | 1 | Ведение мяча. « Попади в обруч» Комплекс физкультминуток |
| 27 | 1 | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» |
| | | Гимнастика с элементами Акробатики - 14 |
| 28 | 1 | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. |
| 29 | 1 | Группировка. Перекаты в группировке. |
| 30 | 1 | ОРУ с предметами. Перекаты в группировке. |
| 31 | 1 | Кувырок вперед. Кувырок назад. |
| 32 | 1 | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Акробатическая комбинация. |
| 33 | | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. |
| 34 | 1 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине. |
| 35 | 1 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Лазание по канату. |
| 36 | 1 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Лазание по канату. |
| | 1 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Игра «Удочка». |

| | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 | | |
| 38 | 1 | Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |
| 39 | 1 | Вращение обруча. Опорный прыжок. Игра «Жмурки» РК сельские игры |
| 40 | 1 | Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян». Оздоровительные занятия в режиме дня |
| 41 | 1 | Вращение обруча. Игра «Совушка» |
| | | Подвижные игры - 7 |
| 42 | 1 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
| 43 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Комплекс физических упражнений для физкультурминуток. |
| 44 | 1 | «Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты. |
| 45 | 1 | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. |
| 46 | 1 | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 47 | 1 | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч» |
| 48 | 1 | Набивание мяча на ракетке. и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. |

| | | |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Лыжная подготовка - 14 |
| 49 | 1 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. |
| 50 | 1 | Ступающий и скользящий шаг. Повороты на месте. |
| 51 | 1 | Ступающий и скользящий шаг Игра «Кто дальше прокатится» |
| 52 | 1 | Ступающий шаг .Скользящий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» |
| 53 | 1 | Ступающий шаг Повороты на месте. Личная гигиена. |
| 54 | 1 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». |
| 55 | 1 | Передвижение скользящим шагом без палок Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжам. РК Лыжники Тюменской области |
| 56 | 1 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Попеременный 2х шажный ход |
| 57 | 1 | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» |
| 58 | 1 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон(лесенкой, торможение плугом.) |
| 59 | 1 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон Попеременный 2х шажный ход |
| 60 | 1 | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный 2х шажный ход Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» |
| 61 | 1 | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный 2х шажный ход |
| 62 | 1 | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный 2х шажный ход |
| | | Футбол - 10 |

| | | |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. |
| 64 | 1 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. |
| 65 | 1 | Ведение мяча. Игра « Рывок за мячом» |
| 66 | 1 | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч» |
| 67 | 1 | Удары по неподвижному мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч» |
| 68 | 1 | Удары по неподвижному мячу ногой. Отбор мяча. Игра« Угловой удар» |
| 69 | 1 | Удары по мячу ногой. Упражнения для укрепления мышц стоп. Игра « Обгони мяч» |
| 70 | 1 | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. |
| 71 | 1 | Учебная игра в футбол. Игра « Девятка». Первая помощь при травмах. |
| 72 | 1 | Учебная игра в футбол. Игра« Угловой удар» |
| | | Подвижные игры - 7 |
| 73 | 1 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |

| | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 74 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 75 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| 76 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. |
| 77 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. Приемы измерения частоту сердечных сокращений. |
| 78 | 1 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» |
| 79 | 1 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» |
| | | Легкая атлетика - 9 |
| 80 | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. РК Атлеты Тюменской области |
| 81 | 1 | Высокий старт. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 82 | 1 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. Команды «старт». «финиш». |
| 83 | 1 | Прыжки в длину. Разновидности ходьбы. |
| 84 | 1 | Метание мяча. Подтягивание. |
| 85 | 1 | Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». |
| 86 | 1 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. О правилах соревнований в беге . прыжках. метаниях. |
| 87 | 1 | Эстафетный бег. |

| | | |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Бег с мячом. |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Развитие физических качеств. |
| | | Подвижные игры - 9 |
| 89 | 1 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. |
| 90 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 91 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| 92 | 1 | «Перестрелка». «Море волнуется ...» Роль органов зрения и слуха во время движений. |
| 93 | 1 | «Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты |
| 94 | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| 95 | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 96 | 1 | «Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты. Питьевой режим. |
| 97 | 1 | Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты |
| | | Настольный теннис - 5 |
| 98 | 1 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. |
| 99 | 1 | Удары по мячу. Эстафеты. |
| 100 | 1 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». Как правильно дышать при различных физических нагрузках. |
| 101 | 1 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. |
| 102 | 1 | Подведение итогов учебного года. Здоровый образ жизни. Игра лапта. |

