

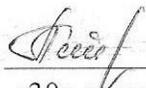


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
Моркинского муниципального района Республики Марий Эл

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
учителей начальных классов

 Е.И.Файзрахманова  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

 Л.Н.Петрова  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Октябрьская средняя  
общеобразовательная школа»



С.А.Иванов

Приказ № 28  
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу  
«Физкультура»  
для 3 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Е.И.Файзрахманова,

учитель начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса общеобразовательной школы разработана на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г., утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования, поэтому в программу не внесено изменений, при этом учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных образовательных программ, отнесены к элементам дополнительного (необязательного) содержания.

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:**

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с социально- экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности общего среднего образования,

целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:

- базовой
- дифференцированной (вариативной)

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры от региональных, национальных, индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть программного материала по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Задачи физического воспитания учащихся 3-х классов:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

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

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

физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3 класс (102 часа)**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время

лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* 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».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

#### **Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- об истории первых Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- 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;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

### **Учебно-методический комплект**

1. Физическая культура. 3 класс, под ред. В.В.Кузин, А.П.Матвеев – М. «Фрахт», «КУБК-а», 1996.
2. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М. «Просвещение», 1996.
3. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 1999.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ М.: «Просвещение» 2006 г
5. Лях В.Н., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов с направленным развитием двигательных способностей (программа для общеобразовательных учебных заведений).
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФИС, 2000.
7. Физкультура. 3 класс: Поурочные планы. / Авт. - сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
8. Физкультура. 3 класс: Поурочные планы. Программа 1 – 4 .Составители: Блудилина М.С.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| №                                      | № уро<br>ка | Наименование разделов и тем.  | Тип урока       | Кол-во час | Основы знаний о физической культуре.  | Оборудование         | Дата по плану | Дата фактич. | Домашнее задание                                      |  |
|--|-------------|---|-----------------|------------|---|----------------------|---------------|--------------|---|--|
| <b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>                      |             |   |                 | 27         |   |                      |               |              |   |  |
| <b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 10</b> |             |   |                 |            |   |                      |               |              |   |  |
| 1                                      | 1           | Организационно методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий физической культурой. | Комбинированный | 1          | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила гигиены и ТБ.   |                      | 04.09         |              | Комплекс утренней гимнастики                          |  |
| 2                                      | 2           | Тестирование бега на 30 м с высокого старта   | Контрольный     | 1          | ТБ при занятиях легкой атлетикой. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость<br>Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. | Свисток. Секундомер. | 05.09         |              | Комплекс утренней гимнастики                          |  |
| 3                                      | 3           | Техника челночного бега 3 x 10 м  | Комбинирован.   | 1          | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.  | Свисток. Секундомер. | 08.09         |              | Равномерный бег                                       |  |
| 4                                      | 4           | Тестирование челночного бега 3 x 10 м   | Контрольный     | 1          | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость.  | Свисток. Секундомер. | 11.09         |              | Прыжки со скакалкой                                   |  |
| 5                                      | 5           | Способы метания мяча на дальность   | Комбинирован.   | 1          | Значение напряжения и расслабления мышц   | Свисток, т. мяч      | 12.09         |              | Равномерный бег                                       |  |
| 6                                      | 6           | Тестирование метания мяча на дальность  | Контрольный     |            | Значение напряжения и расслабления мышц   | Свисток, т. мяч      | 15.09         |              | Прыжки со скакалкой                                   |  |
| 7                                      | 7           | Пас и его значение для спортивных игр с мячом   | Комбиниров.     | 1          | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток, Б. мячи     | 18.09         |              | Прыжки со скакалкой                                   |  |
| 8                                      | 8           | Спортивная игра «Футбол»  | Репродуктивный  | 1          | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б. мячи     | 19.09         |              | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгиван., многоскоки. |  |

|  |    |   |                 |    |   |                   |       |   |  |
|--|----|---|-----------------|----|---|-------------------|-------|---|--|
| 9  | 9  | Прыжок в длину с разбега  | Комбинированный | 1  | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. | Свисток. Ружетка  | 22.09 | Равномерный бег                         |  |
| 10   | 10 | Прыжки в длину с разбега на результат                                   | Комбинированный | 1  | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость..   | Свисток. Ружетка. | 25.09 | Равномерный бег                         |  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР |    |   |                 | 17 |   |                   |       |   |  |
| 11   | 1  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега                           | Контрольный     | 1  | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека   | Свисток.          | 26.09 | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |
| 12   | 2  | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»                            | Контрольный     | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток.          | 29.09 | Комплекс упр на проф - ку плоскостопия  |  |
| 13   | 3  | Тестирование метания малого мяча на точность                            | Контрольный     | 1  | Значение напряжения и расслабления мышц   | Свисток. М.мячи.  | 02.10 | Комплекс упр на проф - ку зрения        |  |
| 14   | 4  | Тестирование наклона вперед из положения стоя                           | Контрольный     | 1  | Значение напряжения и расслабления мышц   | Свисток. Маты     | 03.10 | Упражнения на снятие усталости          |  |
| 15   | 5  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с                 | Контрольный     | 1  | Значение напряжения и расслабления мышц   | Свисток. Маты     | 06.10 | Комплекс упр на коррекцию осанки.       |  |
| 16   | 6  | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Контрольный     | 1  | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека   | Свисток. Ружетка  | 09.10 | Комплекс упр на коррекцию осанки.       |  |
| 17   | 7  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный     | 1  | Значение напряжения и расслабления мышц.  | Свисток. Маты     | 10.10 | Комплекс упр на коррекцию осанки.       |  |
| 18   | 8  | Тестирование виса на время  | Контрольный     | 1  | Значение напряжения и расслабления мышц.  | Свисток. Маты     | 13.10 | Специальные дыхательные упражнения.     |  |
| 19   | 9  | Подвижная игра  | Комбин          | 1  | Значение подвижных и  | Свисток.          | 16.10 | Комплекс упр                            |  |

|   |    |   |                 |           |  |                  |       |  |  |
|---|----|---|-----------------|-----------|--|------------------|-------|--|--|
|   |    | «Перестрелка».  | ирован.         |           | спортивных игр для здоровья человека.                      | Б.мячи.          |       | на коррекцию осанки.   |  |
| 20  | 10 | Футбольные упражнения   | Комбинирован.   | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.         | Свисток. Б.мячи. | 17.10 | Специальные дыхательные упражнения.                              |  |
| 21  | 11 | Футбольные упражнения в парах   | Комбинирован.   | 1         | Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. | Свисток. Маты.   | 20.10 | Специальные дыхательные упражнения.                              |  |
| 22  | 12 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. Игра «Пустое место»                             | Репродуктивный. | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.         | Свисток. Б.мячи. | 23.10 | Комплекс упр на коррекцию осанки                                 |  |
| 23  | 13 | Подвижная игра «Осада города»   | Комбинирован.   | 1         | Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. | Свисток. Б.мячи. | 24.10 | Комплекс упр на проф - ку плоскостопия                           |  |
| 24  | 14 | Броски и ловля мяча в парах<br>Игра «Мяч ловцу».  | Комбинирован.   | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.         | Свисток. Б.мячи. | 27.10 | Комплекс упр на проф - ку зрения                                 |  |
| 25  | 15 | Закаливание   | Комбинирован.   | 1         | Значение закаливания для здоровья человека.                |                  | 06.11 | Упражнения на снятие усталости                                   |  |
| 26  | 16 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».  | Комбинирован.   | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.         | Свисток. Б.мячи. | 07.11 | Прыжки со скакалкой  |  |
| 27  | 17 | Подвижные игры «Игра «Быстро и точно».  | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.                   | Свисток. Б.мячи. | 10.11 | Приемы саморег. связ. с умен. обуч - ся напряг. и расслабл. мышц |  |
| <b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>                        |    |   |                 | <b>24</b> |  |                  |       |  |  |
| <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b> |    |   |                 | <b>21</b> |  |                  |       |  |  |
| 28  | 1  | Правила поведения в гимнастическом зале.<br>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | Комбинированный | 1         | Правила безопасности во время занятий гимнастикой.         | Свисток. Маты.   | 13.11 | Комплекс упр на развитие гибкости                                |  |

|    |    |  |                 |   |   |                |       |  |  |
|----|----|--|-----------------|---|---|----------------|-------|--|--|
| 29 | 2  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?» | Комбинированный | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток. Маты. | 14.11 | Комплекс упражнений на развитие гибкости.    |  |
| 30 | 3  | Лазанье по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра: «Что изменилось?» | Комбинированный | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток. Маты. | 17.11 | Комплекс упражнений на развитие координации. |  |
| 31 | 4  | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»  | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток. Маты. | 20.11 | Компл. упр. на развитие координации.         |  |
| 32 | 5  | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?».   | Комбинирован.   | 1 | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.  | Свисток.       | 21.11 | Приседания на одной ноге.                    |  |
| 33 | 6  | «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»                              | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток.       | 24.11 | Приседания на одной ноге.                    |  |
| 34 | 7  | Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.                              | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток. Маты. | 27.11 | Комплекс упр на разв. брюш пресса.           |  |
| 35 | 8  | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.                         | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток.       | 28.11 | Комплекс упр на разв. брюш пресса.           |  |
| 36 | 9  | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.                    | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток. Маты. | 01.12 | Комплекс упр на разв. брюш. пресса.          |  |
| 37 | 10 | Упражнения в висе стоя и лежа.   | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток.       | 04.12 | Комплекс упр на разв. брюш пресса.           |  |
| 38 | 11 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.                                      | Комбинирован.   | 1 | Режим дня. Значение напряжения и расслабления мышц. | Свисток.       | 05.12 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.         |  |
| 39 | 12 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет                                | Комбинирован.   | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц.            | Свисток. Маты. | 08.12 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.         |  |

|                          |    |  |                 |           |  |                |       |   |  |
|--------------------------|----|--|-----------------|-----------|--|----------------|-------|---|--|
| 40                       | 13 | Упражнения на гимнастической стенке.   | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток. Маты. | 11.12 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.    |  |
| 41                       | 14 | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов.                                    | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток. Маты. | 12.12 | Прыжки со скакалкой                     |  |
| 42                       | 15 | Мост. 2-3 кувырка вперед   | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток. Маты. | 15.12 | Прыжки со скакалкой                     |  |
| 43                       | 16 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.                                     | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток.       | 18.12 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.    |  |
| 44                       | 17 | Стойка на лопатках учёт. Мост из положения лежа на спине.                                | Комбинирован.   | 1         | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.   | Свисток. Маты. | 19.12 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.    |  |
| 45                       | 18 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.                       | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток.       | 22.12 | Комплекс упр на проф - ку плоскостопия  |  |
| 46                       | 19 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.          | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток. Маты. | 25.12 | Комплекс упр на проф - ку зрения        |  |
| 47                       | 20 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»             | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток.       | 26.12 | Упражнения на снятие усталости          |  |
| 48                       | 21 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.                         | Комбинирован.   | 1         | Значение напряжения и расслабления мышц.   | Свисток.       | 29.12 | Прыжки со скакалкой                     |  |
| <b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>      |    |  |                 | <b>30</b> |  |                |       |   |  |
| <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> |    |  |                 | <b>30</b> |  |                |       |   |  |
| 49                       | 1  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | Комбинированный | 1         | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Требования к температурному режиму. | Лыжи.          | 09.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 50                       | 2  | Передвижение скользящим шагом без палок.   | Комбинирован.   | 1         | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Понятия об обмороживании.  | Лыжи.          | 12.01 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.    |  |

|    |    |  |                 |   |   |       |       |   |  |
|----|----|--|-----------------|---|---|-------|-------|---|--|
| 51 | 3  | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».   | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 15.01 | Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.          |  |
| 52 | 4  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».                        | Комбинирован    | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 16.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.       |  |
| 53 | 5  | Передвижение скользящим шагом без палок учет.  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 19.01 | Комплекс упражнений для проф - ки обморожений |  |
| 54 | 6  | Передвижение скользящим шагом с палками учет.  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 22.01 | Комплекс упражнений для проф - ки обморожений |  |
| 55 | 7  | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.           | Комбинированный | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 23.01 | Комплекс упражнений на развитие силы          |  |
| 56 | 8  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Эстафета «Кто самый быстрый?». | Комбинированный | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 26.01 | Комплекс упражнений на развитие силы          |  |
| 57 | 9  | Повороты переступанием вокруг носков.  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 29.01 | Комплекс упражнений на развитие силы          |  |
| 58 | 10 | Подъем ступающим шагом.  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 30.01 | Комплекс упражнений на развитие силы          |  |
| 59 | 11 | Повороты переступанием. Игра «По местам».  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 02.02 | Специальные дых-е упражнения                  |  |
| 60 | 12 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 05.02 | Специальные дых-е упражнения                  |  |
| 61 | 13 | Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 06.02 | Специальные дых-е упражнения                  |  |
| 62 | 14 | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 09.02 | Прыжки со скакалкой                           |  |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный  | Комбинирован    | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. | Лыжи. | 12.02 | Прыжки со скакалкой                           |  |

|    |    |   |                 |   |  |       |       |  |  |
|----|----|---|-----------------|---|--|-------|-------|--|--|
|    |    | ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».                   | ирован.         |   | обуви во время занятий лыжами.   |       |       | скакалкой  |  |
| 64 | 16 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».           | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 13.02 | Упражнения на снятие усталости                                     |  |
| 65 | 17 | Подъемы и спуски с небольших склонов.                             | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Профилактика простуды. | Лыжи. | 16.02 | Упражнения на снятие усталости                                     |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом». | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Личная гигиена.        | Лыжи. | 19.02 | Комплекс упр на проф-ку зрения                                     |  |
| 67 | 19 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.                  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 20.02 | Комплекс упр на проф-ку плоскостопия                               |  |
| 68 | 20 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон                   | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 26.02 | Комплекс упражнений на коррекцию осанки                            |  |
| 69 | 21 | Подъемы и спуски с небольших склонов.                             | Комбинированный | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 27.02 | Приемы саморегул. связ. с умен. обуч - ся напряг. и расслабл.мышцы |  |
| 7  | 22 | Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».                  | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 01.03 | Упр-я на развитие реакции  |  |
| 71 | 23 | Попеременный двухшажный ход с палками.учет                        | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 04.03 | Упр-я на развитие реакции  |  |
| 72 | 24 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы». | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 05.03 | Прыжки со скакалкой  |  |
| 73 | 25 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.                            | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 11.03 | Прыжки со скакалкой  |  |
| 74 | 26 | Передвижение на лыжах до 1,5м. «Снежные снайперы».                | Комбинирован.   | 1 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.                        | Лыжи. | 12.03 | Упр-я на развитие  |  |

|   |    |  |                 |           |   |                  |       |                                      |  |
|---|----|--|-----------------|-----------|---|------------------|-------|--------------------------------------|--|
|   |    |  |                 |           |   |                  |       | быстроты.                            |  |
| 75  | 27 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км  | Комбинирован    | 1         | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  | Лыжи.            | 15.03 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| 76  | 28 | Подъемы и спуски с небольших склонов.  | Комбинирован.   | 1         | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.   | Лыжи.            | 18.03 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| 77  | 29 | Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. Игра «Кто быстрее?»  | Комбинирован.   | 1         | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.   | Лыжи.            | 19.03 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| 78  | 30 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.  | Комбинирован.   | 1         | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание.  | Лыжи.            | 22.03 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| <b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>                                |    |  |                 | <b>24</b> |   |                  |       |                                      |  |
| <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b> |    |  |                 | <b>13</b> |   |                  |       |                                      |  |
| 79  | 1  | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.                                | Комбинирован.   | 1         | Техника безопасности во время занятий физической культурой.   | Свисток. Б.мячи. | 01.04 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| 80  | 2  | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».                      | Комбинирован.   | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подв. и спорт. игр для здоровья человека. | Свисток. Б.мячи. | 02.04 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| 81  | 3  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.                      | Комбинирован.   | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи. | 05.04 | Упр-я на развитие быстроты.          |  |
| 82  | 4  | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди. «Передал - садись».                      | Комбинирован.   | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи. | 08.04 | Комплекс упр на коррекцию осанки     |  |
| 83  | 5  | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Комбинированный | 1         | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи. | 09.04 | Комплекс упр на проф-ку плоскостопия |  |

|    |    |   |                 |    |   |                      |       |  |  |
|----|----|---|-----------------|----|---|----------------------|-------|--|--|
| 84 | 6  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».                       | Комбинирован.   | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи.     | 12.04 | Комплекс упр на проф-ку зрения.                                    |  |
| 85 | 7  | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».   | Комбинирован.   | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи.     | 15.04 | Упр-я на развитие ловкости.  |  |
| 86 | 8  | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».   | Комбинирован.   | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи.     | 16.04 | Упр-я на развитие ловкости.  |  |
| 87 | 9  | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».  | Комбинирован.   | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи.     | 19.04 | Упр-я на развитие ловкости.  |  |
| 88 | 10 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». | Комбинированный | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. | Свисток. Б.мячи.     | 22.04 | Приемы саморегул. связ. с умен. обуч - ся напрягать и рассл. мышцы |  |
| 89 | 11 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.                                     | Комбинирован.   | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи.     | 23.04 | Специальные дых-е упр-я  |  |
| 90 | 12 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.                          | Комбинирован.   | 1  | Организация игр, правила поведения и безопасности.  | Свисток. Б.мячи.     | 26.04 |  |  |
| 91 | 13 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»   | Комбинирован.   | 1  | Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.  | Свисток. Б.мячи.     | 29.04 | Прыжки, выпрыгивания многоскоки.                                   |  |
|    |    | <b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>   |                 | 11 |   |                      |       |  |  |
| 92 | 1  | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.                             | Комбинированный | 1  | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.                                 | Свисток. Секундомер. | 30.04 | Упр-я на развитие ловкости.  |  |
| 93 | 2  | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд                        | Комбинированный | 1  | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.                                 | Свисток. Секундомер. | 06.05 | Прыжки со скакалкой  |  |

|     |    |  |                 |   |   |                       |       |  |  |
|-----|----|--|-----------------|---|---|-----------------------|-------|--|--|
| 94  | 3  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».  | Комбинированный | 1 | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.                                 | Свисток. Секундомер.  | 07.05 | Упр-я на развитие ловкости.                      |  |
| 95  | 4  | Челночный бег 3x10 м Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».   | Комбинированный | 1 | Названия прыжкового инвентаря. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.  | Свисток. Секундомер.  | 13.05 | Прыжки, выпрыгивания многоскоки.                 |  |
| 96  | 5  | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.           | Комбинирован.   | 1 | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания                                  | Свисток. Секундо мер. | 14.05 | Броски легких предметов на дальность и в цель    |  |
| 97  | 6  | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».            | Комбинирован.   |   | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания                                  | Свисток. Секундо мер. | 17.05 | Броски легких предм. на дальность и в цель       |  |
| 98  | 7  | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | Комбинирован.   | 1 | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.                                 | Свисток. Секундо мер. | 20.05 | Равномерный бег                                  |  |
| 99  | 8  | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Круг-кружочек».  | Комбинирован.   | 1 | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.                                 | Свисток. Секундо мер. | 21.05 | Равномерный бег                                  |  |
| 100 | 9  | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».  | Комбинирован.   | 1 | Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.  | Свисток. Секундо мер. | 24.05 | Специальные дыхательные упражнения               |  |
| 101 | 10 | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».  | Комбинирован.   | 1 | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.                                 | Свисток. Секундо мер. | 27.05 | Приемы саморегуляции                             |  |
| 102 | 11 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.   | Комбинирован.   | 1 | Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. | Свисток. Секундо мер. | 28.05 | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

*По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.*

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                        | Лет | Уровень  |          |         |         |           |         |
|-------|------------------------|--|-----|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |  |     | Мальчики |          |         | Девочки |           |         |
|       |                        |  |     | низкий   | средний  | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1     | Скорость               | Бег 30 м, с  | 8   | 7,1      | 7,0-6,0  | 5,4     | 7,3     | 7,2-6,2   | 5,6     |
|       |                        |  | 9   | 6,8      | 6,7-5,7  | 5,1     | 7,0     | 6,9-5,6   | 5,3     |
| 2     | Координация            | Челночный бег 3×10 м/ с                              | 8   | 0,4      | 10,0-9,5 | 9,1     | 11,2    | 10,7-10,1 | 9,7     |
|       |                        |  | 9   | 10,2     | 9,9-9,3  | 8,8     | 10,8    | 10,3-9,7  | 9,3     |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места                               | 8   | 110      | 125-145  | 165     | 90      | 125-140   | 155     |
|       |                        |  | 9   | 120      | 130-150  | 175     | 110     | 135-150   | 160     |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                    | 8   | 750      | 800-950  | 1150    | 550     | 650-850   | 950     |
|       |                        |  | 9   | 800      | 850-1000 | 1200    | 600     | 700-900   | 1000    |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед  | 8   | 1        | 3-5      | 7,5     | 2       | 5-8       | 11,5    |
|       |                        |  | 9   | 1        | 3-5      | 7,5     | 2       | 6-9       | 13,0    |
| 6     | Сила                   | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 8   | 1        | 2-3      | 4       | 3       | 6-10      | 14      |
|       |                        |  | 9   | 1        | 3-4      | 5       | 3       | 7-11      | 16      |