

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рекомендовано:
Методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол от «29» 08. 2016г. № 1

Утверждено:
приказом МБОУ «Гимназия»
«30» 08. 2016г. № 256

Рабочая программа по физической культуре
на 2016 - 2017 учебный год
3Г класс

Программа составлена:
Федоренко Т.Г., учителем начальных классов
высшей квалификационной категории

г. Черногорск, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре является неотъемлемой частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235) и служит ориентиром для достижения планируемых результатов.

Рабочая программа по физической культуре разработана:

- на основании положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам в соответствии ФГОС (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235);
- на основании приказа «Об утверждении списка учебников на 2016-2017 учебный год для реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», от 17.05.2016г. № 151-П;
- примерной авторской программы по предмету (автор Егоров Б.Б, Пересадина Ю.Е.);

2.Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физической культуре - 4 часа			
1.	Физические упражнения. Физическая культура Из истории физической культуры. Физические упражнения. Физические упражнения.	Знать правила безопасного поведения на уроке физкультуры. Иметь представление о видах спорта, их классификации. Знать историю развития физической культуры.	Планировать занятия физическими упражнениями в течение дня. Использовать средства физической культуры в проведении своего досуга .
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа			
	Спортивные игры Популярные спортивные состязания хакасов (ЭКК) Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений Комплекс дыхательных упражнений Спортивные игры Спортивная хакасская игра «Мечеекей» (ЭКК)	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Знакомство с популярными спортивными играми хакасов. Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Знакомство с игрой «Мечеекей»	Уметь организовывать подвижные игры. Обеспечивать безопасность во время игры. Соблюдать правила в игре. Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры. Проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня. Излагать факты истории развития физической культуры. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, характеризовать ее роль и развитие в жизни человека.
Раздел 3. Легкая атлетика(11 часов) Подвижные игры (10 часов)			

<p>Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх. Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. ОРУ в движении. Техника высокого старта. Подвижная игра «Пустое место». Техника высокого старта. Бег 30 м Правила игры «Пионербол». Подвижные игры «Смена сторон». Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Хакасская игра “Окрас” (ЭКК) Развитие скоростных качеств. Бег 60 м Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи». Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Игра «Передал – садись». Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «День и ночь». Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры. Игра «Передал-садись». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Подвижные</p>	<p>Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место». Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон» Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижная игра “Окрас” Медленный бег 500 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи». Медленный бег 200 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости .Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь». Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели физического развития. Оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении домашних заданий.</p>
--	--	---

	<p>игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Подвижная игра “Пала туузах” (НК)</p>	<p>ОРУ. Игра «Передал-садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.</p> <p>Выполнение контрольного норматива.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»</p> <p>Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ .Выполнение контрольного норматива. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».</p> <p>Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра “Пала туузах”</p> <p>Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ.</p> <p>Эстафетная игра.</p>	
<p>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики(15 часов) Подвижные игры (6 часов)</p>			
	<p>Акробатика.</p> <p>Строевые упражнения. Т.Б.</p> <p>Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения</p> <p>Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения</p> <p>Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку</p> <p>Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с</p> <p>Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча до 1кг</p> <p>ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.</p> <p>Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.</p> <p>Учебная игра «Мини-баскетбол»</p> <p>Развитие силовых качеств. Бросок</p>	<p>Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд.</p> <p>Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p>	<p>Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях</p>

	<p>набивного мяча до 1кг ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с. Упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Техника опорного прыжка Закрепление техники опорного прыжка Преодоление гимнастической полосы препятствий. Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Ис салызах» (НК) Лазание по наклонной скамейке. Развитие двигательных навыков. Подвижные игры. Подведение итогов 2 четверти.</p>	<p>Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Выполнение контрольного норматива. Уметь выполнять изученные элементы отдельно и в комбинации. Знать правила игры и уметь их выполнять. Иметь представление о безопасности на уроке гимнастики. Знать технику кувырка вперед. Уметь выполнять стойку на лопатках. Знать особенности эстафет. Иметь представление о безопасной деятельности на уроке, ходьбе, беге. Уметь выполнять упражнения во время ходьбы. Знать правила поведения во время проведения эстафет. Технику безопасности при проведении эстафет.</p>	
Раздел 5. Фигурное катание (19 часов). Подвижные игры(9 часов)			
	<p>Т.Б. на уроках фигурного катания. Температурный режим. Стойка на льду Передвижение «змейкой» Передвижение скользящим шагом, «фонарик» Передвижение скользящим шагом Эстафета на льду Круг «перебежек» Разучивание элемента «пистолетик» Эстафета на льду Повороты на льду. «Тропка» Учимся тормозить концом конька.</p>	<p>Подбор инвентаря для фигурного катания. Переноска и надевание коньков. Построение на коньках. Повороты на месте. Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Отработка стойки на льду. Передвижение по льду. Повторить технику скольжения. Повторить передвижение по льду. Передвижение скользящим шагом. Игры на льду. Бег по кругу с соблюдением дистанции. Разучивание и отработка элементов фигурного</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы отдельно и в комбинации. Знать правила игры и уметь выполнять их. Иметь представление о безопасности на уроке гимнастики, построении в колонну по одному, продемонстрировать основную стойку. Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз.</p>

	<p>Учимся тормозить ребром конька. Элемент «кораблик». Ездим по спирали. Эстафета на льду. Ездим по спирали Сложная роль шагов. «Шассе» на льду. Вращение. «Волчок» Эстафета на льду Петля назад наружу Эстафета на льду Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол Преодоление полосы препятствий. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Приседание. Подвижные игры с бегом, прыжками. Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка» Подтягивание на перекладине, отжимание. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.</p>	<p>катания. Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение концом и ребром конька. Свободное катание Свободное катание. Разучивание и отработка элементов фигурного катания. Свободное катание. Разучивание и отработка элементов фигурного катания. Повороты на месте. Торможение. Игры на льду. Свободное катание. Игры и развлечения в зимнее время года. Эстафета. Строевые упражнения повторение . Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол. Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит Поднимание туловища Игра Мини-баскетбол Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах</p>	<p>Уметь организовывать подвижные игры, обеспечивать безопасность во время проведения игр. Соблюдение правил в игре.</p>
--	--	--	---

		<p>Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву» Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов. Выполнение контрольного норматива. Медленный бег 3-5мин .Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка» Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Мини-баскетбол.</p>	
Раздел 6. Легкая атлетика (12часов). Подвижные игры (12 часов).			
	<p>Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. Броски набивного мяча в цель. Игра «Мини-баскетбол». Ведение мяча по прямой шагом. Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. Поднимание туловища на результат Броски мяча в щит, кольцо. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде» Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Прыгающие воробушки» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Высокий старт. Прыжки по ориентирам Бег 30 метров с высокого старта. Игра</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра «Мини-баскетбол» Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол». Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат</p>	<p>Иметь представление о технике метания. Уметь выполнять метание на точность. Уметь выполнять метание на дальность. Знать правила безопасного поведения, уметь выполнять правила игры на фоне утомления. Знать особенности эстафет. Уметь выполнять подачу и ловлю мяча. Знать правила игры, уметь судить игру с помощью учителя. Иметь представление об игре, правилах, технике и тактике. Знать что такое волейбол, уметь выполнять передачу и ловлю мяча. Уметь выполнять различные задания, изменять направления при ходьбе, беге. Уметь выполнять прыжки с</p>

	<p>«Охотники и утки» Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега. Игра «Русская лапта» Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег Подвижная игра «Вызов номеров». Легкоатлетические упражнения. Бег 100 метров на результат Эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта» Бег 100 метров Преодоление полосы препятствий Эстафеты. Мини-баскетбол. Бег по дистанции. Техника передачи эстафетного бега. Правила соревнований Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями «Удочка», «Волк во рву», Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Спортивные игры. Волейбол Стартовый разгон. Бег 60 м. Хакасские игры «Ала хуча» (ЭЖК) Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Развитие выносливости. Бег 500 м Игры «Кот и мыши», «Невод» Экскурсия на спортивные объекты Черногорска. (ЭЖК)</p>	<p>Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде» Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки» Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки» Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки» Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3x5 м, 3x10м Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» Ходьба, бег с различными заданиями.</p>	<p>поворотами, прыжки в высоту с разбега.</p>
--	---	---	---

		<p>ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта» Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта» Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта Техника передачи эстафетного бега. Медленный бег. Перестроение. Комплекс ОРУ. « Удочка», «Волк во рву», «Ала хуча»» Медленный бег 3 и 4 мин. Выполнение контрольного норматива. 5 мин бег со средней скоростью. Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча. « Кот и мыши», «Невод»</p>	
--	--	--	--

3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 г классе тна 2016-2017 уч. год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Раздел 1. Знания о физической культуре - 4 часа				
1	Физические упражнения. Физическая культура	1		
2	Из истории физической культуры.	1		
3	Физические упражнения.	1		
4	Физические упражнения.	1		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа				
5	Спортивные игры Популярны спортивные состязания хакасов (ЭКК)			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений	1		
7	Комплекс дыхательных упражнений	1		
8	Спортивные игры Спортивная хакасская игра «Мечеекей» (ЭКК)	1		
Раздел 3. Легкая атлетика(11 часов) Подвижные игры (10 часов)				
9	Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх.	1		
10	Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ.	1		
11	ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1		
12	Техника высокого старта. Бег 30 м	1		
13	Правила игры «Пионербол». Подвижные игры.	1		
14	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Хакасская игра “Окрас” (ЭКК)	1		
15	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1		
16	Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные игры.	1		
17	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1		
18	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м	1		
19	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
20	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1		
21	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
22	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м	1		
23	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры.	1		
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1		
25	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
26	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и	1		

	квадратах.			
27	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пала туузах» (ЭКК)	1		
28	Развитие силовых качеств. Лазание по канату в три приема.	1		
29	Эстафета с гимнастической скакалкой	1		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Гимнастика с основами акробатики(15 часов) Подвижные игры (6 часов)				
30	Акробатика. Строевые упражнения. Т.Б.	1		
31	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1		
32	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1		
33	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1		
34	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1		
35	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с	1		
36	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча до 1кг	1		
37	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1		
38	Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.	1		
39	Учебная игра «Мини-баскетбол»	1		
40	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча до 1кг	1		
41	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1		
42	Упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.	1		
43	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине.	1		
44	Техника опорного прыжка	1		
45	Закрепление техники опорного прыжка	1		
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
47	Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Ис салызах» (ЭКК)	1		
48	Лазание по наклонной скамейке.	1		
49	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры.	1		
50	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры.	1		
Раздел 5. Фигурное катание (19 часов). Подвижные игры(9 часов)				
51	Т.Б. на уроках фигурного катания. Температурный режим.	1		
52	Стойка на льду	1		
53	Передвижение «змейкой»	1		
54	Передвижение скользящим шагом, «фонарик»	1		
55	Передвижение скользящим шагом Эстафета на льду	1		

56	Круг «перебежек»	1		
57	Разучивание элемента «пистолетик»	1		
58	Эстафета на льду	1		
59	Повороты на льду. «Тропка»	1		
60	Учимся тормозить концом конька.	1		
61	Учимся тормозить ребром конька.	1		
62	Элемент «кораблик».	1		
63	Ездим по спирали.	1		
64	Эстафета на льду. Ездим по спирали	1		
65	Сложная роль шагов. «Шассе» на льду.	1		
66	Вращение. «Волчок»	1		
67	Эстафета на льду	1		
68	Петля назад наружу	1		
69	Эстафета на льду	1		
70	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1		
71	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	1		
72	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1		
73	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	1		
74	Преодоление полосы препятствий.	1		
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.	1		
76	Развитие скоростно-силовых способностей. Приседание. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		
77	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1		
78	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1		
Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов). Подвижные игры (12 часов).				
79	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1		
80	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1		
81	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1		
82	Поднимание туловища на результат Броски мяча в щит, кольцо.	1		
83	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		
84	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1		
85	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	1		
86	Высокий старт. Прыжки по ориентирам	1		
87	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		

88	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
89	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1		
90	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег	1		
91	Легкоатлетические упражнения. Бег 100 метров на результат	1		
92	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1		
93	Преодоление полосы препятствий	1		
94	Эстафеты. Мини-баскетбол.	1		
95	Бег по дистанции. Техника передачи эстафетного бега. Правила соревнований	1		
96	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1		
97	Спортивные игры. Правила игры в волейбол.	1		
98	Спортивные игры. Волейбол	1		
99	Стартовый разгон. Бег 60 м. Хакасские игры (ЭКК)	1		
100	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1		
101	Развитие выносливости. Бег 500 м	1		
102	Экскурсия на спортивные объекты Черногорска. (ЭКК)	1		

4. Проведение зачетно-тестовых уроков

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

№	Вид контрольных упражнений	Дата проведения
1	Бег 30м/сек	
2	Прыжки в длину с места	
3	Подъем туловища из положения лежа на спине	
4	Прыжки через скакалку	
5	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз) На низкой – из виса лёжа	
6	Приседания	
7	Отжимания	
8	Метание т/м	

