Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Елионская средняя общеобразовательная школа”

Стародубского муниципального округа Брянской области



Рабочая программа начального общего образования

по физической культуре

для 3 класса

Составила учитель начальных классов

Идрисова Лилия Александровна

2022 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение действий, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**К концу 3-го класса обучающиеся научатся:**

-        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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-        выполнять приёмы самостраховки и страховки;

-        выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

-        выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**К концу 3-го класса учащиеся  получат возможность научиться:**

-        выявлять   связь занятий физической культурой с трудовой 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;

-        выполнять  простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-        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;

-        сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-        выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-        выполнять базовую технику самбо;

-        играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

-        выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

-        плавать, в том числе спортивными способами;

-        выполнять передвижения на лыжах.

|  |
| --- |
| **Содержание учебного предмета**  **(68 ч)**  **Знания о физической культуре (3 ч)**  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь с трудовой и военной деятельностью.  **Лёгкая атлетика (9 ч)**  *Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.Подвижные игры.*  Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Игра «Два Мороза», «Пятнашки»*  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*  Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей*  Бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*  Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20до 30 м.  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.*  На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания30-50 см; с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места.  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Прыгающие воробушки»*  Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы, в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки. Эстафеты с прыжками на одной ноге.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд –вверх на дальность и заданное расстояние.  **Спортивные игры (5 ч)**  *Инструктаж по т/б на подвижных и спортивных играх. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.*  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол).  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом».  Эстафеты с волейбольными и футбольными мячами.  **Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)**  *Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.*  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке.* (С последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках).  *Освоение акробатических упражнений*  *и развитие координационных способностей. Перекаты в*  *группировке. (*мост из положения лёжа на спине, кувырок назад, кувырок вперёд, кувырок назад и вперёд).  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  *Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки*. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.  *Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*  Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.  *Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Перелезание через бревно, коня, лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно – силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов на коня, козла.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно – силовых способностей.* Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  *Освоение строевых упражнений.* Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды «Становись!», «Равняйсь!». «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку.  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах, русский медленный шаг, элементы народных танцев.  *Контрольный урок. Акробатические упражнения.*  **Способы физкультурной деятельности (3 ч)**  Вы­полнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств.  Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.  Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр  **Лыжная подготовка (12 ч)**  *Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.*  *Подвижные игры «Зимние забавы» Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход без палок. Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход с палками. Освоение техники лыжных ходов.*  *Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Освоение техники лыжных ходов.*  *Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Освоение техники лыжных ходов.*  *Повороты переступанием в движении. Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход. Освоение техники лыжных ходов.*  *Прохождение дистанции до 2,5 км. Контрольный урок. Прохождение дистанции до 2 км.*  **Подвижные игры (12 ч)**  *Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.*  *Игра «Футбол» Игра*  *«Мини - баскетбол». Игра «Мини-волейбол». Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Броски по воротам ( с 3-4 м), и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом». *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Подвижные игры «Подвижная цель», Мяч ловцу», «Охотники и утки». *Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», волейбол. *Эстафеты с волейбольными, баскетбольными, футбольными мячами.*  **Лёгкая атлетика (11 ч)**  *Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.*  *Подвижные игры.*  Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*  *Игра «Два Мороза», «Пятнашки»*  Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей*  Бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*  «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20до 30 м. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.*  На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом к , боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания30-50 см; с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места. *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Прыгающие воробушки*  Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы, в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки. Эстафеты с прыжками на одной ноге. *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд –вверх на дальность и заданное расстояние. *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Кто дальше бросит».*  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность дальность, заданное расстояние., в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров. *Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные( до 110 см препятствия). Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой).* |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тематическое планирование** | **Контроль** | **Дата по плану** | **Дата фактически** |
|  | **Знания о физической культуре (3 ч)** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (9 ч)** |  |  |  |
| 2 | *Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.*  *Подвижные игры.*  Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |  |  |  |
| 3 | Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |  |  |  |
| 4 | *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*  *Игра «Два Мороза», «Пятнашки»*  Ходьба обычная, на носках, на пятках,в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. |  |  |  |
| 5 | История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь с трудовой и военной деятельностью. |  |  |  |
| 6 | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*  Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |  |  |
| 7 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей*  Бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. | Бег 400м, Бег 600м, 3х10 |  |  |
| 8 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*  «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20до 30 м. | Бег 400м, Бег 600м, 3х10 |  |  |
| 9 | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.*  На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания30-50 см; с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места. |  |  |  |
| 10 | *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Прыгающие воробушки»*  Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы, в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки. Эстафеты с прыжками на одной ноге. | Прыжки в длину, техника прыжка |  |  |
| 11 | *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. |  |  |  |
| 12 | *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд –вверх на дальность и заданное расстояние. | Метание мяча, техника метания мяча |  |  |
|  | **Спортивные игры (5 ч)** |  |  |  |
| 13 | *Инструктаж по т/б на подвижных и спортивных играх. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.* |  |  |  |
| 14 | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол) |  |  |  |
| 15 | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. |  |  |  |
| 16 | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом». |  |  |  |
| 17 | Эстафеты с волейбольными и футбольными мячами |  |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)** |  |  |  |
| 18 | *Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* |  |  |  |
| 19 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке.* (С последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках). |  |  |  |
| 20 | *Освоение акробатических упражнений*  *и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке. (*мост из положения лёжа на спине, кувырок назад, кувырок вперёд, кувырок назад и вперёд). |  |  |  |
| 21 | *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |  |  |  |
| 22 | *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |  |  |  |
| 23 | *Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки*. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. |  |  |  |
| 24 | *Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*  Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. |  |  |  |
| 25 | *Освоения навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Перелезание через бревно, коня, лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия. |  |  |  |
| 26 | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно – силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов на коня, козла. |  |  |  |
| 27 | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно – силовых способностей.* Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |  |  |
| 28 | *Освоение строевых упражнений.* Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды «Становись!», «Равняйсь!». «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку. |  |  |  |
| 29 | *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах, русский медленный шаг, элементы народных танцев. |  |  |  |
| 30 | *Контрольный урок. Акробатические упражнения.* | Акробатические упражнения группировкакувырки вперед, назад, мост, стойка на лопатках |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности (3 ч)** |  |  |  |
| 31 | Вы­полнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств |  |  |  |
| 32 | Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. |  |  |  |
| 33 | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (12 ч)** |  |  |  |
| 34 | *Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.*  *Подвижные игры «Зимние забавы»* |  |  |  |
| 35 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход без палок.* |  |  |  |
| 36 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход без палок.* |  |  |  |
| 37 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход с палками.* |  |  |  |
| 38 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход с палками.* |  |  |  |
| 39 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.* |  |  |  |
| 40 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Подъём «лесенкой» и «ёлочкой.» Спуски в высокой и низкой стойках.* | Подъем елочкой, лесенкой |  |  |
| 41 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.* | Учет способов торможения |  |  |
| 42 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Повороты переступанием в движении.* |  |  |  |
| 43 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Попеременный двухшажный ход.* | Учет техники попеременно двухшажного хода |  |  |
| 44 | *Освоение техники лыжных ходов.*  *Прохождение дистанции до 2,5 км.* |  |  |  |
| 45 | *Контрольный урок. Прохождение дистанции до 2 км.* | Прохождение дистанции  2 км на результат |  |  |
|  | **Подвижные игры (12 ч)** |  |  |  |
| 46 | *Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.*  *Игра «Футбол»* |  |  |  |
| 47 | *Игра «Мини - баскетбол»* |  |  |  |
| 48 | *Игра « Мини - волейбол»* |  |  |  |
| 49 | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» |  |  |  |
| 50 | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  |  |  |
| 51 | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». |  |  |  |
| 52 | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол) |  |  |  |
| 53 | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Броски по воротам ( с 3-4 м), и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. |  |  |  |
| 54 | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом». |  |  |  |
| 55 | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Подвижные игры «Подвижная цель», Мяч ловцу», «Охотники и утки». |  |  |  |
| 56 | *Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», волейбол, |  |  |  |
| 57 | *Эстафеты с волейбольными, баскетбольными, футбольными мячами.* |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** |  |  |  |
| 58 | *Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.*  *Подвижные игры.*  Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. |  |  |  |
| 59 | *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*  *Игра «Два Мороза», «Пятнашки»*  Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. |  |  |  |
| 60 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей*  Бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. | Бег 400м, Бег 600м, 3х10 |  |  |
| 61 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*  «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20до 30 м. | Бег 400м, Бег 600м, 3х10 |  |  |
| 62 | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.*  На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, стоя лицом к , боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания30-50 см; с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места. |  |  |  |
| 63 | *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Прыгающие воробушки*  Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы, в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки. Эстафеты с прыжками на одной ноге. | Прыжки в длину, техника прыжка |  |  |
| 64 | *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. |  |  |  |
| 65 | *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Метко в цель»*  Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд –вверх на дальность и заданное расстояние. | Метание мяча, техника метания мяча |  |  |
| 66 | *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* *Игра «Кто дальше бросит».*  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность дальность, заданное расстояние., в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров. |  |  |  |
| 67 | *Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные( до 110 см препятствия).* |  |  |  |
| 68 | *Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой).* |  |  |  |