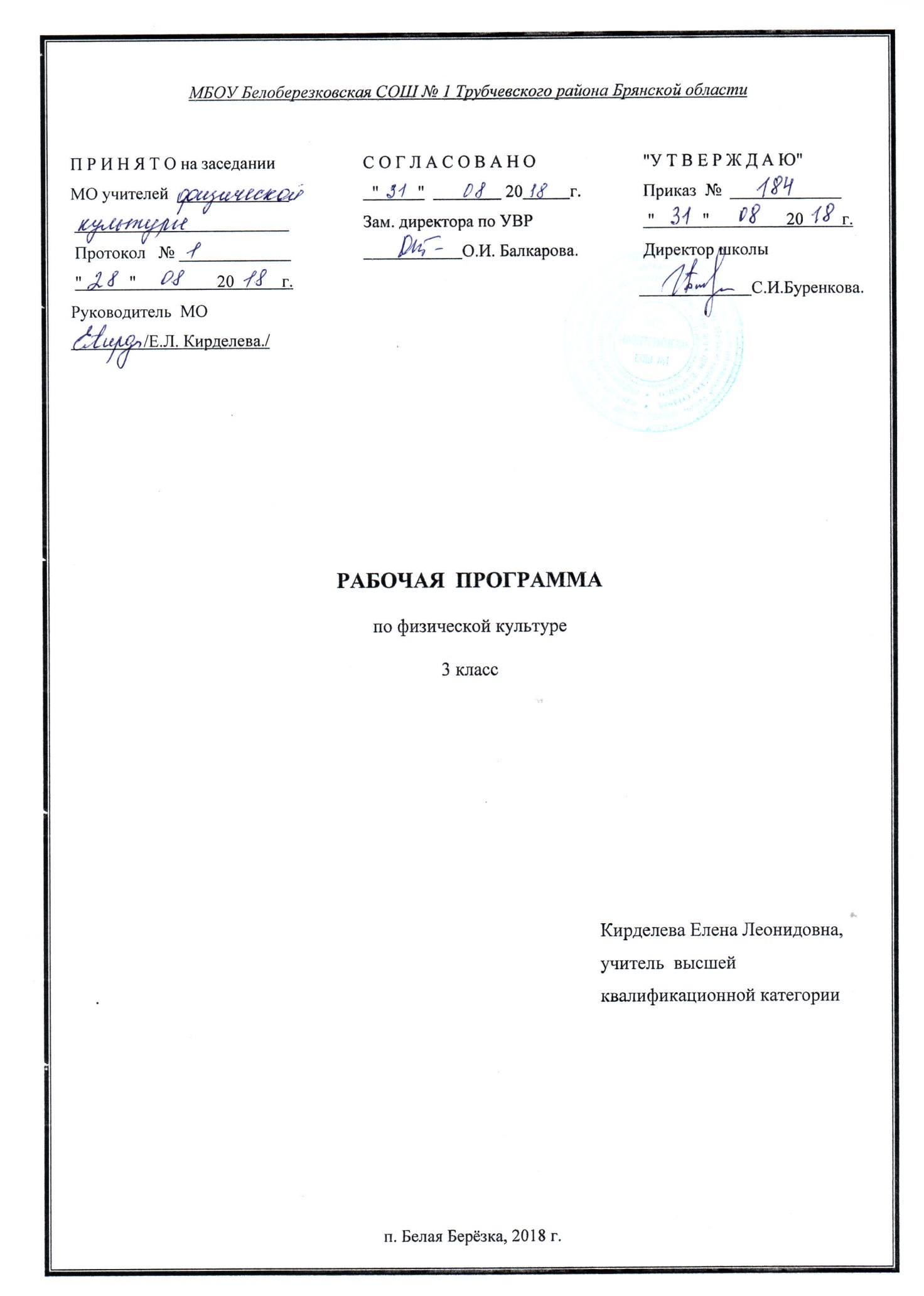
**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС НОО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3-х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 3 класс используется **УМК «Школа России»**:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая нависная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию примерной программы учебного предмета, рекомендованной Минобрнауки России, и программы предметной линии учебников В. И. Ляха, 1 – 4 классы.

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (21 урок).** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика (30 уроков).***Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (21 урок).**Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (30 уроков).***На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | **Базовая часть** | **68** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2. | Подвижные игры и спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5. | Лыжные гонки | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2. | **Вариативная часть** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры и спортивные игры | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3.3 | Лыжные гонки | - | - | - | - |

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000м, мин. сек | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1. | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек.)  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5. | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6. | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7. | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8. | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10. | Подъем туловища из полож. лежа на спине (кол. раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11. | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы раздела, темы урока,**  **виды контроля.** | **Дата**  **по плану** | | | | | | | | | | | | | | **Дата**  **по факту** | | | | | | | | | | | | |
| **I четверть (27 уроков)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика (18 уроков)** |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 1. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Ходьба и бег в колонне по одному. Игра «Пустое место» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 2. | Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на 1 и 2 ногах на месте, с поворотом на 1800. |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 3. | Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки по разметкам. Игра «Дорожка, кочка, копна» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 4. | Бег с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по полосам» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 5. | Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд. Прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками. |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 6. | Прыжок в длину с места. Зачёт. Игра «Волк во рву» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 7. | Бег с захлёстыванием голени назад. Прыжки с высоты 60 см. Игра «Белые медведи» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 8. | Бег с ускорением до 30 м. Броски набивного мяча (1 кг.) в парах. «Встречная эстафета» (10-20 м) |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 9. | Бег с ускорением до 30 м. Прыжки многоразовые (до 10 пр.) Эстафета «Смена сторон» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 10. | Бег на 30 м. Зачёт. «Круговая эстафета» (15-30 м.) |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 11. | Бег с изменением скорости. Метание м. мяча на точность, заданное расстояние, дальность. Игра «Кто дальше бросит» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 12. | Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м. Метание м. мяча на дальность. П.и. |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 13. | Метание м. мяча на дальность. Зачёт. Игра «Пятнашки» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 14. | Бег в парах. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафета «Вызов номеров» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 15. | Бег зигзагом. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Игра «Удочка» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 16. | Прыжки в длину с разбега. Зачёт. Игра «Охотники и утки» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 17. | Бег равномерный, медленный до 5 мин. Прыжки 3-й, 5-й с места. Игра «Подвижная цель» |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
| 18. | Бег равномерный, медленный до 5 мин. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры (9 уроков)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19. | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Эстафеты. |  | | | | |  | | | | | | | |  |  | | |  | | | | | | | |  | |
| 20. | Сов. ловли и передач мяча в парах на месте.  Эстафеты с ловлей и передачами мяча. |  | | | | |  | | | | | | | |  |  | | |  | | | | | | | |  | |
| 21. | Закрепление ловли и передач мяча в парах на месте. Тестирование: передачи мяча 2-я руками от груди. |  | | | | |  | | | | | | | |  |  | | |  | | | | | | | |  | |
| 22. | Ведение мяча на месте (правой, левой рукой).  Эстафеты во встречных колоннах. |  | | |  | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 23. | Сов. ведения мяча на месте.  Эстафеты с ведением мяча по прямой. |  | | |  | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 24. | Закрепление ведения мяча на месте (правой, левой рукой). Тестирование: ведение мяча на месте. |  | | |  | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 25. | Бросок мяча о стену, щит 2-я руками снизу.  Игра «Метко в цель», «Бросай и поймай» |  | | |  | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 26. | Сов. броска мяча о стену, щит 2-я руками снизу.  Эстафеты с бросками мяча о щит, стену. |  | | |  | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |
| 27. | Закрепление броска мяча о стену, щит 2-я руками снизу. Тестирование: броски 2-я руками снизу в стену. |  | | |  | | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  | | | | |
| **II четверть (21 урок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 урок)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28. | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Перекаты в группи ровке, кувырок вперёд. ОРУ с мячом. Игра «Мышеловка |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 29. | Перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперёд. ОРУ с мячом. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». П.и. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 30. | 2 кувырка вперед. Зачёт. ОРУ с мячом. Игра «Ловкие ребята» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 31. | Упр-я в висах и упорах: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; подтягивание. ОРУ с мячом. Игра «Угадай, кто?» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 32. | Вис прогнувшись на гимн. стенке, поднимание ног в висе. ОРУ с гимн. палкой. Построение в две шеренги. П.и. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 33. | Стойка на лопатках. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Запрещённое движение» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 34. | Стойка на лопатках. ОРУ с гимн. палкой. Построение в две шеренги. Команда «На первый- второй рассчитайсь!». П.и. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 35. | Стойка на лопатках. Зачёт. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Невод» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 36. | Лазанье по наклонной скамейке, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату. ОРУ с обручем. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 37. | Перелезание через бревно, коня; лазанье по канату. ОРУ с обручем. Перестроение из 2-х шеренг в 2-а круга. П.и. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 38. | Лазанье по канату. Зачёт. ОРУ с обручем. Игра «Змейка» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 39. | Обучение «мосту» из положения лёжа на спине. ОРУ с обручем. Игра «Быстро по местам» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 40. | Совершенствование «моста» из положения лёжа на спине. ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали. П.и. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 41. | «Мост» из положения лёжа на спине. Зачёт. ОРУ со скакалкой. Игра «Охотники и утки» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 42. | Опорные прыжки на горку из матов. ОРУ со скакалкой. Передвижение противоходом. Игра «Два, третий лишний» |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 43. | Опорные прыжки на горку из матов. Зачёт. ОРУ со скакалкой. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 44. | Упр. в равновесии: ходьба, повороты, приседание, переход в упор присев. ОРУ в парах. Передвижение «змейкой». П.и. |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |
| 45. | Упражнения в равновесии (комбинация). Зачёт. ОРУ в парах. |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | |
| 46. | Танцевальные упражнения: шаг галопа в парах. ОРУ в парах. Игра «Прыжки по полоскам» |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | |
| 47. | Танцевальные упражнения: шаг польки в парах, русский мед ленный шаг. Зачёт. ОРУ в парах. |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | |
| 48. | Эстафеты и игры с использованием гимн. упр. и инвентаря. |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | |
| **III четверть (30 уроков)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Лыжные гонки (21 урок)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках л/г. Переноска и надевание лыж. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 50. | Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 51. | Скользящий шаг с палками. Игра «Кто дальше?» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 52. | Обучение попеременному двухшажному ходу с палками. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 53. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 54. | Зак-ние попеременного двухшажного хода. Игра «Шире шаг» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 55. | Попеременный двухшажный ход. Зачёт. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 56. | Передвижение на лыжах до 2 км. «Эстафета на лыжах» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 57. | Обучение подъёму «лесенкой». |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 58. | Совершенствование подъёмов «лесенкой». Игра «Коридор» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 59 | Закрепление подъёмов «лесенкой». Игра «Догонялки» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 60. | Подъём «лесенкой». Зачёт. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 61. | Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Быстрый лыжник» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 62. | Спуски в высокой и низкой стойках. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 63. | Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Восьмёрка» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 64. | Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Пустое место» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 65. | Спуски в высокой и низкой стойках. Зачёт. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 66. | Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Кто 1 повернётся?» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 67. | Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Кто быстрей?» |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 68. | Передвижение на лыжах 1 км. - зачёт. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 69. | Подвижные игры на лыжах. |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры (21 урок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70. | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Ловля и передачи мяча на месте и в движении в . , , . П.и. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 71. | Совершенствование ловли и передач мяча в движении. П.и.: «Борьба за мяч», «Десять передач» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 72. | Закрепление ловли и передач мяча на месте и в движении.  Тестирование: передачи мяча в движ. 2-я руками от груди. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 73. | Бросок мяча по воротам с 3-4 м. (гандбол) П.и.: «Мяч в ворота», «Попади в мишень» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 74. | Совершенствование бросков мяча по воротам с 3-4 м. П.и.: «Школа мяча», «Быстро и точно» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 75. | Закрепление бросков мяча по воротам с 3-4 м. Тестирование: бросок мяча по воротам. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 76. | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направ ления. П.и.: «Играй, мяч не теряй»,«Вызов с ведением» |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 77. | Сов. ведения мяча по прямой, с изменением направления. П.и.: «Колесо», «Гонка мячей в шеренгах» |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
| 78. | Закрепление ведения мяча с изменением направления.  Тестирование: ведение мяча в движении. |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
|  | **IV четверть (24 уроков)** |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 79. | Броски мяча в цель (в ходьбе и медленном беге).  П.и.: «Метко в цель», «Попади в обруч» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 80. | Совершенствование бросков мяча в цель.  П.и.: «Точный расчёт», «Попади в мяч» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 81. | Закрепление бросков мяча в цель.  Тестирование: бросок мяча в обруч 1-й рукой от плеча. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 82. | Обучение ударам мяча по воротам (футбол).  Игра в мини-футбол. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 83. | Совершенствование ударов мяча по воротам.  Игра в мини-футбол. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 84. | Закрепление ударов мяча по воротам.  Тестирование: 5 ударов мяча по воротам. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 85. | Игра на овладение технико-тактическими взаимодействиями: "Борьба за мяч" |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 86. | Игра на овладение технико-тактическими взаимодействиями: "Перестрелка" |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 87. | П.и. на совершенствование навыков бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 88. | П.и. на совершенствование навыков в прыжках: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 89. | П.и. на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 90. | Подвижные игры. |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Лёгкая атлетика (12 уроков)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91. | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением скорости. Эстафеты с бегом на скорость. П.и. |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 92. | Соревнования (до 60 м.) Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Игра «Светофор» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 93. | Соревнования (до 60 м.) Метание мяча с места на дальность. Игра «Посадка картошки» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 94. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 95. | Прыжки в высоту с прямого разбега. "Круговая эстафета". |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 96. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Зачёт. Игра «Шишки, жёлуди, орехи» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 97. | Метание м. мяча в гориз. и верт. цель (с 4-5 м). Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П.и. |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 98. | Метание м. мяча в гориз. и верт. цель (с 4-5 м). Прыжки через короткую скакалку. «Встречная эстафета» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 99. | Метание м. мяча в гориз. и верт. цель (1,5х1,5) Зачёт. Игра «Белые медведи» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 100. | Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Прыжки многоразовые (до 10 прыжков). Игра «Третий лишний» |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
| 101. | Бег 1 км. Зачёт.  Игра «Через кочки и пенёчки» |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | |
| 102. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | |
|  | **Итого – 102 урока** |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |