

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Цалык»

Программа принята
на заседании ШМО



(протокол № 1 от 28.08.2023 г.)

Согласовано
зам. директора по УВР



Годжиева Д.Э.

Утверждаю



Директор МБОУ СОШ с. Цалык

Джусоева Д.С.

принято № 128 от 29.08.2023 г.)

Рабочая программа по учебному курсу

«Физическая культура»

3 класс

Составила: учитель начальных классов
Джусоева З.М

с. Цалык, 2023-2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Настоящая рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 1–4 классы 4-е изд.-М.:Просвещение, 2014 -64с. - (Стандарты второго поколения)) и авторской программы по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2012/.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 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, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,

работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 414 ч): в 1 классе —65 ч, во 2 классе —68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Подвижные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	12
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	18
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	5
2.2	Легкоатлетические упражнения	7
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.4	Лыжная подготовка	4
Итого		68

4. Результаты изучения учебного предмета.

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

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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. 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.

5. Планируемые предметные результаты.

Основы знаний по физической культуре:

- знать элементарные правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать простейшие правила закаливания организма;
- уметь помогать другому учащемуся при выполнении гимнастических упражнений;
- знать правила профилактики травматизма.
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Подвижные игры:

- знать правила безопасного поведения при подвижных играх;
- знать названия и правила игр;
- знать название оборудования, спортивного инвентаря;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Подвижные игры на основе баскетбола:

- уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге;
- выполнять броски мяча в цель;
- уметь играть в мини-баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать правила безопасности во время занятий по гимнастике;
- знать названия снарядов, гимнастических элементов;
- знать названия гимнастического оборудования, инвентаря;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;
- уметь ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну;
- уметь выполнять акробатические упражнения;
- уметь выполнять опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня, гимнастическое бревно;
- уметь выполнять висы и упоры на перекладине, гимнастической стенке, скамейке;
- уметь выполнять опорный прыжок – вскок в упор стоя на коленях, соскок махом рук.

Легкая атлетика:

- знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;
- знать признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;
- знать правила личной гигиены, режим дня;
- знать понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;
- уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- уметь бегать с максимальной скоростью 30 м, 60м;
- уметь бегать в равномерном беге до 8 минут, с ускорением от 40 до 60 м, в чередовании с ходьбой до 200 м;
- уметь стартовать с высокого старта;
- уметь выполнять прыжок в длину, высоту с места, разбега.

Лыжная подготовка:

- знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой;
- знать переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой;
- знать значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортом;
- уметь демонстрировать попеременный двухшажный ход;
- уметь демонстрировать торможение «плугом» и упором;
- уметь демонстрировать повороты переступанием в движении;
- уметь демонстрировать подъем «лесенкой», «елочкой».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Код элементов	Элементы содержания	Код требований	Требования к умениям	Домашнее задание
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов.						
1/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Ходьба и бег.</i>	сент		Равномерный бег до 3-х мин. СБУ. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 30м.		Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений.	Повторение правил безопасности. Стр.
2/2	<i>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</i>	сент		Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	.	Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук.	Ходьба через разновысокие препятствия
3/3	<i>Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.</i>	сент		Равномерный бег. ОРУ. СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.		Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Ходьба через разновысокие препятствия
4/4	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>	сент		Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.		Научиться правильно, выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.	Бег коротким и средним шагом
5/5	<i>Подтягивание - контроль.</i>	сент		Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.		Научиться правильно выполнять подтягивание хватом сверху.	Бег с преодолением препятствий

6 /6	Прыжок в длину с разбега - контроль.	сент		Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.		Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	Бег с преодолением препятствий
7/7	Метание мяча на дальность.	сент		Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.		Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха	Бег 2 минуты
8/8	Бег 6-ый минутный - контроль.	сент		Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега.		Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Равномерный бег 3 мин.
9/9	Метание мяча на дальность - контроль.	окт		Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	.	Научиться правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата	Равномерный бег 4 мин.
10/10	Челночный бег 3х10м - контроль.	окт		Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Челночный бег 3х10м на результат. П/и "Ловишки с лентой".		Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	Равномерный бег 4 мин.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9 часов						
11/1	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	окт		ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки		Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждать травматизм во время занятий	Читать стр.
12/2	П/И "Перестрелка".	окт		ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "Перестрелка" Развитие скоростно -силовых		Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и	Читать стр.

				способностей.		предупреждения травматизма во время занятий с мячами.	
13/3	Прыжок в длину с места - контроль	окт		ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.		Научатся: - выполнять действие по эталону учителя.	Читать стр.
14/4	П/и "Мяч ловцу".	окт		ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	.	Научатся: - выполнять упражнения с мячом, координируя свои действия	Читать стр.
15/5	Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/И "Подвижная цель"	окт		ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости.		Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча.	Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз.
16/6	Гибкость - контроль. П/И "Овладей мячом".	окт		ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".		Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	Прыжки на одной и двух ногах.
17/7	П/и "быстро и точно".	окт		ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. П/и "быстро и точно".	.	Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	Прыжки на одной и двух ногах.
18/8	П/И с ведением мяча.	нояб		ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.		Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. - работать в группе - вести подсчет пульса, определять нагрузку.	Комплекс 2.
19/9	П/и "Мини-баскетбол"	нояб		ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Мини-баскетбол" Упражнения на гибкость.		Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. - работать в группе	Комплекс 2

	ГИМНАСТИКА 13 часов						
20/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.</i>	нояб		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.		Научатся: - Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».
21/2	<i>Акробатика.</i>	нояб		Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.		Научатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений - Научатся описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».
22/3	<i>Акробатика.</i>	нояб		ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "мост".		- Научатся технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Читать стр.
23/4	<i>Акробатика.</i>	нояб		ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост". Эстафеты.	.	Научатся: - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Читать стр.
24/5	<i>Акробатика - контроль.</i>	нояб		ОРУ. Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	.	Научатся: - осваивать универсальные умения разучивании и выполнении гимнастических упражнений	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».
25/6	<i>Упражнения в</i>	нояб		ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и		Научатся:	Отжимание в

	<i>висах и упорах.</i>			упорах. Упражнения на гибкость. П/и		- Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	упоре лежа 5 – 15 раз.
26/7	<i>Полоса препятствий.</i>	дек		ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.		Научатся: - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз.
27/8	<i>Развитие координационных способностей</i>	дек		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.		Научатся: -выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Упр. для развития гибкости, силы
28/9	<i>Развитие координационных способностей</i>	дек		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию движений. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		Научатся: -выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Упр. для развития гибкости, силы
29/10	<i>Упражнения в равновесии</i>	дек		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке-ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках.П/и. « Пионербол»		Научатся: -выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Сгибание и разгибание рук в упоре
30/11	<i>Лазание и перелезание</i>	дек		Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П.		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:мальчики от пола, девочки с опорой руками на

							гимнастическую скамейку
31/12	<i>Лазание и перелезание</i>	дек		Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. «Пионербол»		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
32/13	<i>Круговая тренировка.</i>	дек		ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и.	-	Научатся: - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Упр. для развития гибкости, силы, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 15 часов.						
33/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.</i>	янв		Инструктаж по т/б. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на свежем воздухе. п/и «Белые медведи»		Научатся: - технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью; - правил но выполнять команды	Подготовка лыжного снаряжения. Инструктаж по т\б
34/2	<i>Совершенствовани е ходьбы на лыжах.</i>	янв		Инструктаж по т/б. СУ. Поворот переступанием. Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок.		Научатся: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.	Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.
35/3	<i>Совершенствовани е ходьбы на лыжах.</i>	янв		Подводящие упражнения. . Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Дистанции до 1 км		Научатся: - продвигать по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон по дистанции.	Комплекс №2

36/4	Совершенствовани е ходьбы на лыжах. Скользкий шаг – контроль.	янв		Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «получелочкой». Эстафеты		Научаться: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции; - выполнять обгон на дистанции.	Комплекс №2
37/5	Техника спусков.	янв		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «получелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты		Научаться: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции; - выполнять обгон на дистанции.	Комплекс №2
38/6	Прохождение дистанции 1 км - контроль.	янв		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1 км на результат Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.		Научатся: - проходить дистанцию в заданном темпе; - выполнять обгон по дистанции; Выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.	Одновременны й ход
39/7	Виды торможения и поворотов при спуске.	фев		ОРУ. Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок.		Научатся: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Спуски и подъемы Одновременны йбесшажный
40/8	Подъем и торможение – контроль.	фев		ОРУ. Виды торможения при спуске – контроль. П/и «Меткий стрелок»		Научатся: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Спуски и подъемы
41/9	Техника лыжных ходов.	фев		ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.		Научаться: - правильно выполнять движения по заданному эталону, адекватно реагировать на оценку учителя.	Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход
42/10	Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.	фев		ОРУ. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль.		Научатся: - выполнять чередование шагов и ходов на лыжах во время передвижения по дистанции.	Одновременный бесшажный

43/11	<i>Поворот «упором».</i>	фев		Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».		Научатся: - выполнять чередование шагов и ходов на лыжах во время передвижения по дистанции.	Одновременный ход
44/12	<i>Совершенствовани е поворотов на лыжах.</i>	фев		ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».		Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты упором.	Комплекс №3
45/13	<i>Совершенствовани е поворотов на лыжах. Поворот «упором» - контроль.</i>	фев		ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».		Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты упором.	Комплекс №3
46/14	<i>Повороты переступанием – контроль.</i>	фев		Повороты переступанием – контроль. Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».		Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Комплекс №3
47/15	<i>Прохождение дистанции 1500 м.</i>	март		ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода.	Комплекс №3
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9 часов						
48/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.</i>	март		Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»		Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами.	Повторить правила т/б Упор присев, упор лежа

49/2	<i>Ловля – передача мяча.</i>	март		Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».		Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.	Упор присев, упор лежа
50/3	<i>Техника ловли – передачи мяча – контроль.</i>	март		Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча– контроль.		Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.	Упр. на пресс
51/4	<i>Подача мяча.</i>	март		Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».		Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	Упр. на пресс
52/5	<i>Подача мяча.</i>	март		Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».		Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи4 - перемещаться по площадке по команде «Переход».	Прыжки со скакалкой
53/6	<i>Подача мяча – контроль.</i>	апр		Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».		Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи - перемещаться по площадке по команде «Переход».	Прыжки со скакалкой
54/7	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>	апр		Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра «пионербол».		Научатся: - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
55/8	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>	апр		Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол».		Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку - организовывать и проводить подвижные игры.	Выпрыгивание вверх из приседа
56/9	<i>Подача мяча одной рукой через сетку.</i>	апр		Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол».		Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку	Выпрыгивание вверх из приседа

						- организовывать и проводить подвижные игры	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов						
57/1	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</i>	апр		Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ. Прыжки в высоту с разбега		Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений. Подбирать разбег.	Упр. на пресс на шведской стенке
58/2	<i>Прыжки в высоту с разбега.</i>	апр		ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с разбега		Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Упр. на пресс на шведской стенке
59/3	<i>Прыжки в высоту с разбега – контроль.</i>	апр		ОРУ.СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат.		Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в высоту; - выполнять правила соревнований в прыжках в высоту.	Прыжки вправо, влево.
60/4	<i>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</i>	апр		Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.		Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук.	Прыжки вправо, влево Подтягивание
61/5	<i>30 м - контроль.</i>	май		Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.		Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Подтягивание.
62/6	<i>Подтягивание - контроль.</i>	май		Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.		Научиться правильно, выполнять подтягивание хватом сверху.	Прыжки вправо, влево.
63/7	<i>Прыжок в длину с</i>	май		Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в		Научится отталкиваться без заступа	Метание на

	<i>разбега - контроль.</i>			длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут		при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	дальность.
64/8	Метание мяча на дальность.	май		Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут		Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	Метание на дальность.
65/9	6-ый бег - контроль	май		Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега.		Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Распределять свои силы во время бега.
66/10	Метание мяча на дальность - контроль.	май		Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	.	Научиться правильно, выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.	Распределять свои силы бега.
67/11	Бег 1000 м. - контроль.	май		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров.		Уметь демонстрировать темп бега.	Распределять свои силы во время бега.
68/12	Полоса препятствий.	май		ОРУ СБУ. Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.		Научатся использовать ранее изученные движения в усложненных условиях.	Распределять свои силы во время продолжительного бега