

**Муниципальное образовательное учреждение
«Ореховская средняя школа».**

<p>«Рассмотрено» на заседании Методического объединения учителей начальных классов. Протокол № от 28.08.20г. Председатель  С.Н. Лобова</p>	<p>ПРИНЯТО Решением педагогического совета Протокол от «31» августа 2020 №1</p>	<p>«Утверждаю» Директор  О.И.Эйхвальд Приказ от «31» августа 2020г. №88 М.п.</p> 
---	---	---

**Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год**

Наименование предмета: Физическая культура

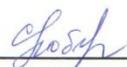
Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Лобова Светлана Николаевна

Срок реализации программы : 2020 – 2021 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа всего в год, 3 часа в неделю.

Рабочую программу составила  / Лобова С.Н./

**Муниципальное образовательное учреждение
«Ореховская средняя школа».**

«Рассмотрено» на заседании Методического объединения учителей начальных классов. Протокол № от 28.08.20г. Председатель _____С.Н Лобова	ПРИНЯТО Решением педагогического совета Протокол от «31» августа 2020 №1	«Утверждаю» Директор _____О.И.Эйхвальд Приказ от «31» августа 2020г. №88 М.п.
---	---	--

**Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год**

Наименование предмета: Физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Лобова Светлана Николаевна

Срок реализации программы : 2020 – 2021 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа всего в год, 3 часа в неделю.

Рабочую программу составила _____ / Лобова С.Н./

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура" 3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Обучающиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. обучающиеся получают возможность научиться:
 - участвовать в беседе о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
 - задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
 - договариваться и приходить к общему решению;
 - дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Требования к уровню подготовки для обучающихся

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- иметь первоначальные представления 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;
- 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). **Выпускник получит возможность научиться:**
 - выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью;
 - планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (проведение закаливающих процедур, гимнастики для глаз, подвижные игры, упражнения для формирования правильной осанки);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (частоты сердечных сокращений), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнение 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в пределах разрешенной нагрузки.

II Содержание учебного предмета "Физическая культура"

№	Название разделов и тем курса	Краткое содержание темы	Необходимое количество часов на изучение темы
1	Основы знаний	<p style="text-align: center;"><i>История физической культуры</i> <i>Олимпийские игры древности.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.</p> <p>Учащиеся научится: - характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p style="text-align: center;"><i>Физическая культура (основные понятия)</i> <i>Физическое развитие человека.</i> Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p style="text-align: center;"><i>Физическая культура человека</i> <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. физическими упражнениями.</p>	<i>В процессе уроков</i>
2	Легкая атлетика.	<p>Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места на результат. Бег 30 м. на результат.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.</p> <p>Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам. Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс</p>	29

		утренней гимнастики. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Бросок набивного мяча от груди. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Ведение мяча в беге по прямой. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
3	Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Режим дня. Личная гигиена. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в виси лежа согнувшись. Лазанье по канату. Перелезание через коня. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивая через набивные мячи. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки, на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.	24
4	Лыжная подготовка.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Попеременно двухшажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Попеременно двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 1.5 км. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах.	24
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. Преодоление полосы препятствий. Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом. Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. Поднимание туловища на результат. Броски мяча в щит, кольцо. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. Челночный бег. Высокий	25

		<p>старт. Прыжки по ориентирам. Бег 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.</p>	
6	<p>Физкультурный спортивный комплекс ГТО.</p>	<p>Выполнение требований осуществляется в течение учебного года на приемных пунктах системы ГТО. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.</p>	<p><i>в процессе урока</i></p>
	Итого		102

III Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (12 ч)	
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1
2	Ходьба под счет. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения.	1
3	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1
4	Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств	1
5	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1
6	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Выполнение норм комплекса ГТО Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1
11	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 70 м, ходьба - 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1
12	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 90 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)	
13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>целит</i>). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1
14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>целит</i>). У. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
17	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1

18	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
19	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
20	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
21	Ведение мяча в беге по прямой. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
22	Подвижные игры. Летние Олимпийские игры	1
23	Подвижные игры. Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1
24	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики(24 ч)		
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Инструктаж по ТБ .История гимнастики. Техника выполнения физических упражнений.	1
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1
27-28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	2
29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1
30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
32	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1
33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра	1

	«Западня». Развитие координационных способностей	
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1
39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1
40	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1
46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1
47	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1

48	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.	1
Лыжная подготовка (24ч)		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1
51	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1
52	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1
53	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.	1
54	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой.	1
55	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой.	1
56	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой.	1
57	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой.	1
58	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой.	1
59	Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. Спуск с небольшого склона.	1
60	Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. Спуск с небольшого склона.	1
61	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона.	1
62	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона.	1
63	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	1
64	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	1
65	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
66	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
67	Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием.	1
68	Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием.	1
69	Прохождение дистанции 1.5 км. Повороты переступанием.	1
70	Прохождение дистанции 1.5 км. Повороты переступанием.	1
71	Прохождение дистанции 1.5 км. Повороты переступанием.	1
72	Выполнение норм комплекса ГТО Дистанция 1 км. на результат. Эстафета на лыжах.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)		
73	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1
74	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1
75	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
76	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
77	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
78	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1

79	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
80	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
81	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
82	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
83	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1
Лёгкая атлетика (17ч)		
84	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски мяча в цель.	1
85	Выполнение норм комплекса ГТО. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1
86	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1
87	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1
88	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1
89	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1
90	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1
91	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
92	Бег 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
93	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
94	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1
95	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1
96	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
97	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
98	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
99	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -	1

	<i>100 м, ходьба - 70 м).</i> Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	
100	Выполнение норм комплекса ГТО. Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1
101-102	Подвижные игры (2ч) Подвижные игры и эстафеты.	2