

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты – Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза  
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО  
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское  
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»  
приказ № 159 – О от 25 .08.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**2017 – 2018 учебный год**  
**3 КЛАСС**

Попова Ирина Анатольевна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

Рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы автора Ляха, В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», 2008.

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

Выполнение данной цели связано 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.

**Цель 3-го урока** физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры. В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

На изучение курса литературное чтение согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское им. Героя Советского Союза В. Ф. Чухарева» на 2017 – 2018 учебный год отводится в 3 классе – 102 ч (3 часа в неделю - 34 учебные недели)

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **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, доброжелательности 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).

## Содержание учебного предмета

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки 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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр.

### **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.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, сто

у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Беговая подготовка. 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.

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 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.

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой перекладине: висы, упоры. Гимнастическая комбинация. 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.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.

### Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	20	16 - 19	15 - 9	14	11 - 13	7 - 10
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,8 и выше	9,3 – 9,9	10,2 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	162 и выше	140 - 146	130 и ниже	155 и выше	135 - 150	120 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	5.15 и ниже	5.31 - 6.29	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41 - 6.54	7.41 и выше

## Тематическое планирование (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1		
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1		
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	1		
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	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		
10	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		
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1		



	Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			
13	Метание в цель на результат. Круговая эстафета. Развитие координации, гибкости	1		
14	Подвижные игры. Подтягивание. Упражнения на брюшной пресс	1		
<b>Баскетбол (13 ч)</b>				
15	Правила ТБ на занятиях баскетболом. Передвижения. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом и бегом.	1		
16	Передвижения. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом и бегом	1		
17	ОРУ с мячом. Ловля и передаче мяча 2 руками от груди; ведение мяча на месте. Развитие силы рук, быстроты	1		
18	ОРУ с мячом. Ловля и передаче мяча 2 руками от груди; ведение мяча на месте. Развитие силы рук, быстроты	1		
19	Обучение передвижениям, остановке двумя шагами. Бросок 2 руками от груди с места. Подвижные игры с мячом.	1		
20	Обучение передвижениям, остановке двумя шагами. Бросок 2 руками от груди с места. Подвижные игры с мячом.	1		
21	Обучение остановке 2 шагами, ведению мяча в движении. Передача мяча от груди и с отскоком от пола. Игры.	1		
22	Обучение остановке 2 шагами, ведению мяча в движении. Передача мяча от груди и с отскоком от пола. Игры.	1		
23	Техника передвижений. Ведение мяча бегом, бросок после остановки. Эстафеты.	1		
24	Техника передвижений - зачёт. Ведение мяча бегом, бросок после остановки. Эстафеты	1		
25	Обучение повороту вперёд. Совершенствование броска. Развитие силы рук	1		
26	Обучение повороту вперёд. Совершенствование броска. Развитие силы рук.	1		
27	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств.	1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Выполнять команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1		
29	Перекаты в группировке. Кувырок вперед. ОРУ. Развитие силовых способностей	1		
30	Перестроения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Игра «Охотники и утки»	1		
31	Перестроения. Опорный прыжок. Лазание по	1		

	канату. Игра «Охотники и утки»			
32	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1		
33	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
35	Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1		
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
38	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1		
39	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1		
40	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1		
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре. Перекладина.	1		
42	Передвижение по диагонали, противоходом. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1		
43	Перестроения. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Подтягивание на наклонной скамейке в упоре лежа	1		
44	Передвижение по диагонали. Подтягивание в упоре лежа. Развитие координационных способностей.	1		
45	Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей, ловкости	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (3 ч)</b>				
46	Ловля и передача мяча. Ведение на месте в движении Броски в цель (щит). Игра	1		

	«Передал – садись.			
47	Ловля и передача мяча. Ведение на месте в движении Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись.	1		
48	Ведение мяча с изменением направления движения шагом и бегом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Развитие координации.	1		
<b>Лыжная подготовка (24 ч)</b>				
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1		
50	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1		
51	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1		
52	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	1		
53	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1		
54	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1		
55	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный, бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1		
56	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1		
57	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		
58	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		
59	Скользящий шаг, подъем «лесенкой». Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход	1		
60	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	1		
61	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		
62	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1		

	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах			
63	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1		
64	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		
65	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1		
66	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1		
67	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1		
68	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1		
69	Закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 1,5 км	1		
70	Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», спуск в низкой стойке	1		
71	Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», спуск в низкой стойке	1		
72	Повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Спуск и подъём «полуёлочкой».	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 ч )</b>				
73	Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
74	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	1		
75	Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. Ведение мяча бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
76	Подвижные игры. Полоса препятствий	1		
77	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		
78	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		
79	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения приставными шагами лицом, спиной вперёд. Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1		
80	Передача мяча 2pp от груди в движении.	1		

	Бросок 1pp от плеча с места. Игра «Мяч капитану».			
81	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие гибкости, быстроты.	1		
82	Ведение мяча с изменением направления. Бросок 1pp от плеча со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
83	Ведение мяча на скорость, остановка двумя шагами. Бросок с места одной рукой от плеча. Игровые задания.	1		
84	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1		
85	Ловля и передача мяча с шагом 2pp от груди. Бросок в движении «мяч среднему». Развитие силы рук	1		
86	Совершенствование ловли и передачи мяча с шагом, ведение мяча. Остановки, поворот. Зачёт – бросок с места.	1		
87	Передача мяча в движении. Бросок после остановки двумя шагами. Подвижные игры	1		
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>				
88	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1		
89	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1		
90	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1		
91	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
92	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
93	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
94	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1		
95	Метание малого мяча с места на дальность, в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
96	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		

97	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1		
99	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1		
100	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	1		
101	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1		
102	Бег 5 мин. с преодолением препятствий в чередовании с ходьбой (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1		

**Лыжные гонки.** Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения.

**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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры.

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

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

Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта



