

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол от 28.08.2023г. №. 1
_____ Е.А. Никтина

Согласовано
Зам. директора по УВР
31.08. 2023г.
_____ А.Н.Егорова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ № 111 от 31. 08. 2023г.
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа
по физической культуре
для 3-х классов
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
И.В.Яранцев,
учитель физической культуры

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E
Владелец Рукавишникова Елена Александровна
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Год составления: 2023г.

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 3-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644 и приказом Минобрнауки от 31. 12.2015 № 1577;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников.
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
 - Указа Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
 - Распоряжения правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
 - Приказа Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19 - №2.
 - Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
 - Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
 - Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
 - Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1-4 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
- Обучение физической культуре во2 классе ведётся по следующим учебным книгам, которые образуют учебно – методический комплект:

Программное и учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1-4 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
2. Пособие для учащихся: Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/В.И. Лях-7е изд.-М.: Просвещение, 2019г.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 96 часов (3 раза в неделю).

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение:

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков: Он-лайн урок, видеоурок, чат-консультация,

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);
Рефераты; выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами изучения физической культуры являются воспитание и развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных установок, раскрывающих отношение к физическим упражнениям, систему норм и правил

межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3–м классе является формирование следующих универсальных учебных действий:

- овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умение организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (роста, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся научатся:

- раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
- правильно выполнять правил личной гигиены.
- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
- применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
- выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.
- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
- закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.
- описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
- выполнять упражнения с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
- описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
- Выполнять упражнения в лазанье и перелезании, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, опорных прыжков, анализируют технику выполнения.
- различать строевые команды. Точно выполнять строевые упражнения.
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- соблюдать правила безопасности.
- использовать подвижные игры для активного отдыха.

- передвижению на лыжах.
- варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организмы справляется с физическими нагрузками.
- основным понятиям и терминам в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение.
- описывать технику выполнения ходьбы, бега, акробатических, прыжковых, метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, в процессе совместной игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2.СОДЕРЖАНИЕ 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 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.

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 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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися 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.

Легкая 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.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Плавание – теоретические сведения 1

Овладение знаниями: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные и спортивные игры	40
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Легкая атлетика	19
5	Лыжная подготовка	19
6	Плавание (теоретические сведения)	
7	Резервные уроки	
8	Итого	96

Приложение

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№п/п	Тема урока	Кол.ч асов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата проведения по плану	Дата проведения факт.
Раздел 1. Лёгкая атлетика 10 ч.							
1	Различные виды ходьбы, бег 30м, игра.	1	Вводный	Фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий. Бег с ускорением до 30м. Игра «Кошки-мышки». Проектирование способов выполнения домашнего задания комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Текущий.	01.09	
2	Бег на скорость, игра «Пятнашки».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	ОРУ на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Челночный бег 3х10м Бег на скорость по	05.09	

				индивидуальная, групповая	размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки». Текущий.		
3	Бег 30м - учёт, медленный бег.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег 30м с учётом времени. Участие в сдаче теста по бегу 30м. ВФСК «ГТО». Медленный бег до 2мин. Зачетный.	06.09	
4	Челночный бег 3х10м. Медленный бег до 3 мин, игра.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10м с учётом времени. Участие в сдаче теста по челночному бегу ВФСК «ГТО». Медленный бег до 3 мин. Игра «Жу-жу-жу». Зачетный.	08.09	
5	Прыжки по разметкам, игра: «К своим флажкам».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ на месте, прыжковые упражнения: Прыжки по разметкам, с высоты 40 см, с поворотом на 180 °. Игра: «К своим флажкам». Текущий.	12.09	
6	Прыжки в длину с места, игра «Зайцы в огороде».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ на месте, прыжковые упражнения: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Зайцы в огороде». Текущий.	13.09	
7	Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки в длину с места - тест, прыжки через скакалку. Участие в сдаче теста по прыжку с места ВФСК «ГТО». Игра «Прыгающие воробушки». Зачетный.	15.09	
8	Метание малого мяча на точность.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ на месте, беговые. Метание теннисного мяча с места на точность с расстояния 4-5м . Игра «Попади в мяч». Текущий.	19.09	
9	Метание малого мяча с места, игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Метко в цель». Текущий.	20.09	
10	Метание малого мяча в цель, эстафеты.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ на месте. Метание малого мяча в цель. Участие в сдаче теста по метанию м. мяча в цель (дистанция 6м.) ВФСК «ГТО». Эстафеты с предметами. Зачетный.	22.09	
Раздел 2. Подвижные игры 17 ч.							
11	Игра, бег 1,5 км.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Игра: «Охотники и утки». Участие в сдаче теста по длительному бегу(1,5км по пересеченной местности, без учета времени) ВФСК «ГТО». Текущий.	26.09	
12	Игра, бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная	ОРУ типа зарядки. Игра «Метко в цель». Бросок набивного мяча (0,5 кг). Текущий.	27.09	

13	Игра, подтягивание.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ типа зарядки. Игра «Метко в цель». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника) – входит в нормы ГТО. Текущий.	29.09	
14	Эстафеты, игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ типа зарядки. Игры «Мяч водящему». Линейные эстафеты. Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Текущий.	03.10	
15	Эстафеты, игра «Удочка».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки, беговые упражнения. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Текущий.	04.10	
16	Эстафета с набивными мячами. Игра	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Зайцы в огороде», «Верёвочка под ногами». Эстафета с набивными мячами. Текущий.	06.10	
17	Эстафеты с предметами. Игра	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыгающие воробушки», «Салки». Эстафеты с предметами. Текущий.	17.10	
18	Преодоление из 3-4 препятствий. Игры	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Игры «Салки на одной ноге», «Охотники и утки». Прохождение полосы из 3-4х препятствий. Текущий.	18.10	
19	Преодоление из 3-4 препятствий.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Прохождение полосы из 3-4х препятствий. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Текущий.	20.10	
20	Эстафеты, игры.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Эстафеты. Игры: «Жмурки», «Где ключи». Текущий.	24.10	
21	Ведение мяча ногой. Игра «Волки и овцы».	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Передачи в парах на месте, остановка мяча. Игра «Волки и овцы». Текущий.	25.10	
22	Ведение мяча ногой, удар по воротам.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ведение мяча бегом по прямой, с изменением направления. Передачи в парах на месте, остановка мяча. Удары по воротам с 5 м. Игра «Догони ленту». Текущий.	27.10	
23	Ведение мяча по прямой, передачи в парах.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ведение мяча бегом по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 5 м. Передачи в парах на месте, остановка мяча. Игра «Охотники и утки». Текущий.	31.10	
24	Ловля и передача, ведение мяча.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой. Игра «Мяч водящему». Текущий.	01.11	
25	Ловля и передача, ведение мяча. Игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по	03.11	

				групповая	прямой. Игра: «Догони мяч». Текущий.		
26	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой. Игра «Мяч на полу». Текущий.	07.11	
27	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч в корзину». Текущий.	08.11	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.							
28	Перекат в группировке, силовые упражнения.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставным шагом. ОРУ типа зарядки. Перекат в группировке. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) – входит в нормы ГТО. Игра «Запрещённое движение». Текущий.	10.11	
29	Кувырок вперед, силовые упражнения.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставным шагом. ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед. Перекат в группировке. Текущий. Игра «Узнай, чей голосок».	14.11	
30	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Охотники и утки».	15.11	
31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека́т вперед в упор присев.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. ОРУ. Кувырок вперед; из стойки на лопатках, согнув ноги перека́т вперед в упор присев. Игра «Узнай, чей голосок». Текущий.	17.11	
32	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги , перека́т вперед в упор присев. Игра «Фигуры». Текущий.	28.11	
33	Кувырок в сторону.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две. ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги , перека́т вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Прыгающие воробушки». Текущий.	29.11	

34	Упражнения с гимнастической палкой. Отжимание.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Участие в сдаче теста по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу ВФСК «ГТО». Игра «Змейка». Зачетный.	01.12	
35	Вис стоя и лежа, подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Вис стоя и лежа; подтягивание в висе лежа согнувшись. Игра «Посадка картофеля». Текущий.	05.12	
36	Упражнения в висе, подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе – входит в нормы ГТО. Развитие силовых способностей Игра «Совушка». Текущий.	06.12	
37	Упражнения в висе.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Охотники и утки». Текущий.	08.12	
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке. Развитие силовых способностей Игра «Веселые ребята». Текущий.	12.12	
39	Упражнения в упоре на скамейке.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке. Развитие силовых способностей Игра «Совушка». Текущий.	13.12	
40	Лазание по наклонной скамейке, подтягивание – учет.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Участие в сдаче теста по подтягиванию ВФСК «ГТО». Игра «Жмурки». Текущий.	15.12	
41	Лазание по наклонной скамейке. Игра	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев в упоре стоя на коленях и лежа на	19.12	

				групповая	животе. Развитие координационных способностей. Игра «Жмурки». Текущий.		
42	Подтягивание лежа на животе.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Волк во рву». Текущий.	20.12	
43	Перелезание через козла, наклон вперед.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, бревно. Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу – входит в нормы ГТО. Игра «Лисы и куры». Текущий.	22.12	
44	Перешагивания, стойки на бревне, перелезание через козла.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.. Перелезание через козла. Игра «Кто приходил». Текущий.	26.12	
45	Перелезание через козла, гору матов.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Перелезание через козла, гору гимнастических матов. Игра «Лисы и куры». Текущий.	27.12	
46	Броски одной, двумя руками в парах.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, групповая	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками в парах, стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Игра «Охотники и утки». Текущий.	29.12	
47	Броски и ловля мяча в парах, наклон вперед – учет.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками в парах, стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу – учет. Участие в сдаче теста по наклону вперед ВФСК «ГТО». Текущий.	09.01	
48	Броски и ловля мяча в парах. Игра в пионербол.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками в парах, стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Игра в пионербол. Текущий.	10.01	
Раздел 4. Лыжная подготовка 21 ч.							
49	Переноска и надевание лыж.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	Инструктаж по ТБ. Выбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Игра «Охотники и утки». Текущий.	12.01	
50	Ступающий и скользящий шаг.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. Текущий.	16.01	
51-52	Повороты переступанием.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Передвижение на лыжах до1000 м.Текущий.	17.01 19.01	

	Ступающий и скользящий шаг.			индивидуальная			
53-54	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Прохождение дистанции до 100м в умеренном темпе. Скользящий шаг. Текущий.	23.01 24.01	
55	Подъёмы и спуски с пологих склонов.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Подъём «лесенкой» и спуск в высокой стойке с пологих склонов. Текущий.	26.01	
56-57-	Подъёмы и спуски с пологих склонов. Скольжение.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Подъём «лесенкой» и спуск в высокой стойке с пологих склонов. Скольжение по кругу. Текущий.	30.01 31.01	
58	Подъёмы и спуски. Игра «Смелее с горки».	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Подъём «лесенкой» и спуск в высокой стойке с пологих склонов. Игра «Смелее с горки». Текущий.	02.02	
59	Передвижения по учебному кругу. Игра «Быстрый лыжник».	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Передвижения по учебному кругу скользящим шагом. Игра «Быстрый лыжник». Текущий.	06.02	
60	Прохождение дистанции до 1000м.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Быстрый лыжник». Текущий.	07.02	
61-62	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1,5 км. Текущий.	09.02 13.02	
63	Прохождение дистанции до 1км.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Прохождение дистанции до 1км в соревновательном темпе. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам (1км) ВФСК «ГТО». Зачетный.	14.02	
64	Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Игры на лыжах. Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000м. Текущий.	16.02	
65-66	Скольжение по кругу.	2	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Скольжение по кругу. Игра «Эстафеты на лыжах без палок». Текущий.	27.02 28.02	
67	Прохождение дистанции до 2км. Игра.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Прохождение дистанции до 2км. Участие в сдаче теста по прохождению дистанции на лыжах 2 км без учета времени ВФСК «ГТО». Игра «Кто самый быстрый». Текущий.	01.03	
68-69	Прохождение дистанции до 1500м.	2	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Прохождение дистанции до 1500м. варьируя способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Текущий.	05.03 06.03	

Раздел 5. Подвижные игры 15 ч.							
70	Упражнения с мячом.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ с мячами. Игры: пионербол, «Салки». Текущий.	12.03	
71	Игры: пионербол, «Охотники и утки».	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ с мячами. Игры: пионербол, «Охотники и утки». Текущий.	13.03	
72	Ловля и передача мяча в парах.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Послушный мяч». Текущий.	15.03	
73-74	Ловля и передача мяча в движении.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении. Игры: «Гонка мячей», «Конверт». Текущий.	19.03 20.03	
75	Броски в цель	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ с мячами. Броски в цель (мишень, обруч) Игры «Конверт», «Мяч по кругу». Текущий.	22.03	
76-77-78	Ведение мяча правой, левой рукой.	3	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ с мячами. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Эстафеты с мячом. Текущий.	26.03 27.03 29.03	
79-80-81	Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку.	3	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Два мороза». Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку на двух ногах. Текущий.	02.03 03.04 05.04.	
82	Игры «Невод», «Метко в цель».	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Текущий.	16.04	
83	Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Текущий.	17.04	
84	Игры «Вызов номера», «Лисы и куры».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Текущий.	19.04	
Раздел 6. Лёгкая атлетика 10 ч.							
85	Бег с ускорением, челночный бег.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных и координационных способностей. Текущий.	23.04	
86	Бег 30м. – учет.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Бег 30м.- учет. Челночный бег. Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных и координационных способностей. Участие в сдаче теста по бегу 30м. ВФСК «ГТО». Зачетный.	24.04	

87	Специально беговые упражнения, челночный бег.	1	Совершенствование	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Специально беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег- учет. Участие в сдаче теста по челночному бегу ВФСК «ГТО». Игра. Зачетный.	26.04	
88	Прыжки в длину с места.	1	Совершенствование	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Эстафеты. Игра «Волк во рву». Текущий.	03.05.	
89	Прыжки в длину с места, с 3-5 шагов разбега.	1	Совершенствование	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Удочка». Текущий.	07.05	
90	Прыжки в длину с места – учет.	1	Совершенствование	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Прыжки в длину с места - учет. Участие в сдаче теста по прыжку с места ВФСК «ГТО». Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра. Зачетный.	08.05	
91	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». Текущий.	14.05	
92	Метание малого мяча в горизонтальную мишень	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2м.) с расстояния 4-5м. Развитие скоростно - силовых способностей. Текущий.	15.05	
93	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. . Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м.) с расстояния 4-5м. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Текущий.	17.05	
94	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты. Метание набивного мяча. Развитие скоростно - силовых способностей. Текущий.	21.05	
Раздел 7. Подвижные игры 5 ч.							
95	Ловля и передача мяча. Бег 1 км.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча. Смешанное передвижение 1 км. без учета времени. Участие в сдаче теста по бегу 1 км. ВФСК «ГТО».	22.05	
96	Ловля и передача мяча. Ведение шагом и бегом.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Игра «Штандер». Текущий.	24.05	

