Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска

«Кадетская школа № 7 им. В.В. Кашкадамовой»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Акимова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Маллямова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 3 класса**

**(102 часа за год, базовый уровень)**

**на 2017 - 2018 учебный год**

**Учитель: Лепенина Л.Ю.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО на заседании ШМО учителей межпредметных связей МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2017 г. Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Лепенина Л.Ю./  |

 В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы, целью физического воспитания в учреждении образования является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Рабочая программа разработана в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры и адаптирована для учащихся нашей школы, обучающихся по оборонно – спортивному профилю.

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.– Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.-171с.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений \ В.И. Лях.-2-е изд..-М.: Просвещение, 2012.-64с.
4. Комплексные программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. зданевича, «Просвещение», 2012г.
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой.
6. Учебный план для 1 - 4 классов МБОУ КШ № 7 им. В.В. Кашкадамовой на 2017 - 2018 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методиче­ского комплекса УЧЕБНИК

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, общее количество часов за учебный год 102.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения содержания курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373)данная рабочая программа для 3 классов направлена на достижение учащимисяличностных, метапредметных и предметныех результатов по физической культуре.

***Личностные результаты*** Личностными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты.*** Метапредметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты.*** Предметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Содержание учебного предмета**

В результате освоения курса физической культуры 3 класса учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками.

**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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно­оздоровительная 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.

***Спортивно­оздоровительная деятельность.***Занятия в спортивных секциях. Кружках.

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

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

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

***Лыжные гонки.*** 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. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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, стоя 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, 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.

***На материале легкой атлетики***

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 в 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 (1 кг) 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.

***На материале лыжных гонок***

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 двух­трех 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.

**Распределение учебных часовпо разделам программы**

 Количество часов, отводимых на изучение каждой темы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Учебный материал | Количество часов 3 класс |
| 1 | Вводный урок | 1 |
| 2 | Входная и выходная диагностика | 4 |
| 3 | Теоретические сведения | В течение уроков |
| 4 | Строевые упражнения | В течение уроков |
| 5 | Лёгкоатлетические упражнения | 27 |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 7 | Лыжная подготовка | 18 |
| 8 | Подвижные игры  | 23 |
| 9 | Полоса препятствий | 15 |
|  | Всего часов: | 102 |

**Тематическое планирование учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Коли****чество часов** | **Дата проведения** |
| **3а** | **3б** | **3в** |
| 1 | Вводный урок | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная, выходная диагностика | 4 |  |  |  |
|  |  |  |
| ***Лёгкоатлетические упражнения (27ч.)*** |  |  |
| 3 | Ходьба, бег. Теоретические сведения. Бег в черед. с ходьбой, бег в различном темпе, из различных исходных положений. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 4 | Бег 30м., челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег 60 метров. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 6 | Бег 200 метров | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 7 | Кросс 500 метров | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 8 | Кросс 1000 метров | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 9 | Кросс 2000метров без учёта времени. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения, прыжки с места, тройной, пятерной; через н/мячи, возвышенности. |  4 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 11 | Прыжки через скакалку, прыжки через возвышенности в парах, тройках. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега с приземлением на две ноги. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 13 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в цель; броски набивного мяча из-за головы. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 15 | Метание мяча на дальность | 3 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| ***Гимнастические упражнения (14ч.)*** |  |  |
| 16 | ОРУ. Висы и упоры | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 17 | Лазание и перелазание | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 18 | Опорный прыжок | 3 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 19 | Упражнения в равновесии |  1  |  |  |  |
| 20 | Упражнения с элементами акробатики | 6 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| ***Лыжная подготовка (18ч.)*** |  |  |
| 21 | Изучение и совершенствование лыжных ходов. | 6 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 22 | Совершенствование лыжных ходов. Повороты. Спуски и подъёмы | 10 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 23 | Лыжные гонки | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
| 24 | ***Преодоление полосы препятствий*** | 15 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 25 | ***Подвижные игры с элементами спортивных игр, с элементами бега, прыжков.*** | 23 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Литература**

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.– Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.-171с.

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений \ В.И. Лях.-2-е изд..-М.: Просвещение, 2016.-64с.

3. Комплексные программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича, «Просвещение», 2012г.

4. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс.- 2-е изд.-М.: ВАКО, 2016.-256с.-

( в помощь школьному учителю).

Приложениу№1

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы.****Тема урока.**Кол-во часов. | **Тип урока** | **№ урока** | **Элементы содержания урока** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Дом.****зада****ние** | **Дата проведения****урока** |
| **3а** | **3б** | **3в** |
| **план****факт.** | **план****факт.** | **план****факт.** |
|  | Ввод-ный урок | **1** | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ и правилам поведения на спортплощадке, в спортивном зале. Основы знаний: роль органов зрения и слуха во время передвижений; укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Подвижные игры. | Получают представление о роли органов зрения и слуха во время передвижений; укрепление здоровья средствами закаливания; правилах проведения закаливающих процедур; правила поведения и ТБ на спортплощадке и в спортивном зале.  |  |  |  |  |
| Входная диагностика |  ЗУН | 23 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ. Прыжок в длину с места, челночный бег, 6-минутный бег, подтягивание, упражнение на гибкость.Развитие двигательных качеств. | Определяют основные показатели своего физического развития и способностей |  |  |  |  |
| **Лёгкоатлети****ческие упражнения****(14ч)**Ходьба и бег(4ч) |  ИНМ ЗУН |  45  6 7 | Инструктаж по ТБ. Овладение знаниями. Понятия: эстафета, «старт», «финиш»; темп, длительность бега, правила соревнований.  СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей.Различные виды ходьбы коротким, средним, длинным шагом, в различном темпе. Беговые упражнения.Бег в чередовании с ходьбой до 150 метров.СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Сочетание нескольких видов ходьбы.Бег обычный, коротким, средним, длинным шагом; в коридоре из различных И.П., с максимальной скоростью до 60 метров. Подвижные игры.СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Подготовка и сдача нормы ГТО.Бег 30м., 60 метров с высокого старта. Эстафеты.СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Бег 200 метров на результат. Развитие двигательных качеств. | Усваивают основные термины и понятия в беге.Описывают технику выполнения, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений; соблюдают правила безопасности. Выполняют челночный бег, бег 30 м., 60м. Участвовать в эстафетах.Сдают нормы ГТО.Выполняют бег 200м. на результат. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗУН | 8 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | .Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Прыжки (4ч) | ЗУНИНМ | 9 | Инструктаж по ТБ.СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ. Прыжковые упражнения.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперёд.В длину с места. Тройной, пятерной прыжок с места.Прыжки через набивные мячи, верёвочку, возвышенности; в парах, в тройках. Подготовка и сдача норм ГТО. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрируют выполнение изученных видов прыжков. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ.СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ. Прыжковые упражнения. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Прыжки через набивные мячи, верёвочку, возвышенности; в парах, в тройках. Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |
| 1112 | Инструктаж по ТБ.Строй. Медленный бег до 2 минут, ОРУ. Прыжковые упражнения.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Прыжки в длину с разбега с приземлением на две ноги. Сдача норм ГТО. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗИН | 13 | Инструктаж по ТБСтрой. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Бег (2ч.) | ЗУН | 14 | СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Бег 500 метров на результат. Подготовка и сдача норм ГТО.Развитие выносливости. | Выполняют бег 500 м |  |  |  |  |
| 15 | СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Кросс 1000 метров на результат. Подготовка и сдача норм ГТО. Развитие выносливости. | Выполняют бег 1000 м |  |  |  |  |
| Метание (3ч) | ИНМ ЗУН | 16 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ.Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Метание в вертикальную и горизонтальную цели.Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность.Подвижные игры. | Соблюдают ТБ. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Ком. | 17 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ.Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.Метание мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, заданное расстояние. Подвижные игры. |  |  |  |  |
| ЗУН | 18 | Инструктаж по ТБ.СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ.Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.Подвижные игры. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** |  ЗУН | 19 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Бег (1ч.) | ЗИН | 20 | СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Беговые упражнения.Кросс 2000 метров без учёта времени. Подготовка и сдача норм ГТО. Развитие выносливости. | Выполняют бег 2000 м без учёта времени. |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(3ч.) |  ЗУН | 212223 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Игры с баскетбольными мячами (на освоение ведения, броска и ловли мяча).Игры с бегом (на освоение беговых элементов: бег по прямой, с изменением направления, с изменением темпа и ритма).Развитие двигательных качеств | Использовать ПИ для активного отдыха. Применять правила одежды для занятий на воздухе.Знать правила игры; соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗИН | 24 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(3ч.) | ЗИН | 252627 | Инструктаж по ТБ СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Игры с баскетбольными мячами (на освоение ведения, броска и ловли мяча).Игры с бегом (на освоение беговых элементов: бег по прямой, с изменением направления, с изменением темпа и ритма).Игры с элементами прыжковых упражнений. Развитие двигательных качеств | Использовать ПИ для активного отдыха. Знать правила игры; соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |  |  |  |
| **Гимнастика** **(14ч.)**ОРУВисы и упоры(2ч.) | ИНМЗИН | 28229 | Инструктаж по ТБ и правилам поведения в спортивном зале.СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.История развития гимнастики.Построение: в одну шеренгу по росту; в колонну по одному; в круг, в несколько кругов. Смыкание и размыкание.Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Комплекс утренней гимнастики. Упражнения для формирования осанки.Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимн.стенке поднимание согнутых и прямых ног; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях;вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; поднимание ног в висе. Подтягивание. Сдача норм ГТО. | Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Сдают нормы ГТО. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗУН | 30 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Акробатические упражнения(3ч) | Ком. | 3132 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.Группировка; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка. Кувырок вперёд, назад.Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. |  |  |  |  |
| Ком. | 33 | Инструктаж по ТБ. Строй. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.Стойка на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; «мост» из положения лёжа. Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках.Комбинации из изученных элементов. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗИН | 34 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| Акробатические упражнения(2ч) | Ком. | 353637 | Инструктаж по ТБ. Строй. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.Комбинации из изученных элементов.Подготовка и сдача норм ГТО, отжимание. | Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; выполнять их. Соблюдать ТБ. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** |  | 38 | Инструктаж по ТБСУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| Лазание и перелазание(2ч) | Ком. | 3940 | Инструктаж по ТБСтрой. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных способностей, правильной осанки.Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног;по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками;перелезание через гимнастическое бревно;лазание по канату.Комбинации из числа разученных упражнений.Эстафеты с лазаньем и перелазанием. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазание, составляют комбинации из числа разученных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. |  |  |  |  |
| Упражнения в равновесии(1ч.) | ИНМЗУН | 41 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение навыков равновесия.Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по рейке гимнастической скамейки;перешагивание через мячи, переноска их;повороты на 90 гр., кругом стоя и при ходьбе на носках. | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и составляют комбинации из числа разученных упражнений; выполняют их. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ИНМЗУН | 42 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление гимнастической полосы препятствий ( лазанье, перелазание, передвижение по гимнаст.стенке, передвижение в упоре лёжа…)Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. | .Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Опорный прыжок(3ч) | ИНМЗУН | 434445 | Инструктаж по ТБ. Строй. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Основы знаний. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей. Подготовительные упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; разбег; толчок о гимнастический мостик.Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.Соскок и приземление. | Описывают технику выполнения опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗУН | 46 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление гимнастической полосы препятствий ( лазанье, перелазание, передвижение по гимнаст. стенке, передвижение в упоре лёжа…)Развитие двигательных качеств. | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(2ч) | ЗУН | 4748 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Подвижные игры с элементами спортивных игр. Освоение элементов баскетбола (передача, ловля и броски мяча).Игры с бегом и прыжками.Развитие двигательных качеств. |  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных игр; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка****(18ч)**(6ч.) |  ИНМЗУН | 495051525354 | Овладение знаниями. Основы знаний. Требования к одежде, обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. ТБ при занятиях лыжами. Строй с лыжами в руках.Медленный бег до 2 минут. ОРУ. ПИ на снегу.Инструктаж по ТБ. СУ с лыжами, переноска лыж. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.Повороты переступанием.Передвижение на лыжах до 2 км.. с равномерной скоростью.Повороты переступанием в движении. | Описывают технику передвижения на лыжах, назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения лыжных ходов, поворотов; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(1ч.) | ИНМЗУН | 55 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.ПИ на снегу на совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на координацию движений. Футбол на снегу.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Соблюдают ТБ. |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.(6ч) | Ком. | 565758596061 | Инструктаж по ТБ. Строй с лыжами, переноска лыж. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.Повороты переступанием. Спуски и подъёмы. Подъём «лесенкой» и спуски в высокой и низкой стойке.Произвольное катание со склона, применяя технику спусков со склонов. РДК. | Знают технику передвижения изученных ходов,поворотов, спусков, подъёмов. Умеют передвигаться изученными ходами, выполнять повороты, спуски и подъёмы.Соблюдают ТБ. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗУН | 62 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление полосы препятствий на снегу, на лыжах и без лыж, применяя изученные способы передвижения.Развитие двигательных качеств | .Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка(6ч) | ЗУН | 636465666768 | Инструктаж по ТБ. Строй с лыжами, переноска лыж. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.Повороты переступанием в движении. Спуски и подъёмы. Игры на склонах, применяя технику спусков со склонов. РДК.Инструктаж по ТБ. Строй с лыжами, переноска лыж. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение техники лыжных ходовПрохождение изученными способами дистанции 1 км. на время. Сдача норм ГТО.Прохождение изученными ходами дистанции 2 км. без учёта времени.Произвольное катание по пересечённой местности изученными видами передвижений. | Знать технику передвижения изученных ходов.поворотов, спусков, подъёмов. Уметь передвигаться изученными ходами, выполнять повороты, спуски и подъёмы.Выявляют и устраняют ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения лыжных ходов, поворотов; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗУН | 69 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | .Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(4ч.) | Ком. | 70717273 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.ПИ на закрепление и совершенствование элементов баскетбола: держания, ловли , передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.«Играй, играй , мяч не теряй», «Мяч водящему»«У кого мячей меньше», «Мяч в кольцо» и др.Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Знать правила игры; соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗУН | 74 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(4ч.) | ЗУН | 75767778 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.ПИ на закрепление и совершенствование держания, ловли , передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.«Играй, играй , мяч не теряй», «Мяч водящему»«У кого мячей меньше», «Мяч в кольцо» и др.Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных игр; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** | ЗИМ | 79 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| **Лёгкоатлети****ческие упражнения**(12ч)Основы знаний.Ходьба, бег.(4ч.)Прыжки (4ч)Метание (2ч) | ИНМЗУН | 82 | Инструктаж по ТБ. Овладение знаниями. Понятия: пас и его значение для спортигр; правила закаливания. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ. Освоение навыков ходьбы, бега. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой, по 30-50 метров. РДК. | Описывают технику выполнения, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений; соблюдают правила безопасности. Демонстрируют выполнение изученных видов ходьбы, бега.Выполняют бег 60 м. с высокого старта, челночный бег, бег 30 метров.Выполняют бег200м., 300м.Знают технику выполнения прыжков. Демонстрируют выполнение изученных видов прыжков. Соблюдают ТБ.Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения прыжков.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| Ком. | 83 | СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей. Беговые упражнения.Высокий старт. Бег 60 метров, 30 метров.Сдача норм ГТО. |  |  |  |  |
| Ком. | 84 | СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей.. Беговые упражнения.Бег 200 метров. Развитие двигательных качеств. |  |  |  |  |
| Ком. | 85 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей.. Беговые упражнения.Бег 300 метров. Развитие двигательных качеств. |  |  |  |  |
| Ком. | 86878889 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Многоразовые прыжки; тройной прыжок, пятерной прыжок, прыжок с места.Прыжки в длину с разбега с приземлением на две ноги.Прыжки через набивные мячи, верёвочку, возвышенности; в парах, в тройках. Прыжок в высоту: разбег, толчок, приземление.Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |
| ИНМЗУН | 8081 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут, ОРУ.Освоение навыков метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.Метание в вертикальную и горизонтальную цели.Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность.Метание мяча на дальность. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** |  ЗУН | 90 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| Бег(3ч.) | ЗИН | 919293 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Освоение навыков ходьбы и бега, развитие координационных способностей. Беговые упражнения.Кросс 500 метров.Кросс 1000 метров.Кросс 1500 метров без учёта времени.Развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений; соблюдают правила безопасности. Выполняют кроссовый бег. |  |  |  |  |
| **Подвижные игры**(2ч.) | ЗИМ | 9495 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Инструктаж по ТБ.ПИ на закрепление и совершенствование элеменов баскетбола: держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. ПИ на совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на внимание и координацию движений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных игр; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения;соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |
| **Полоса препятствий** |  | 96 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Преодоление полосы препятствий.Развитие двигательных качеств | Преодолевают полосу препятствий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений; соблюдают правила безопасности. |  |  |  |  |
| Выходная диагностика |  | 9798 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.Прыжок в длину с места, челночный бег, 6-минутный бег, подтягивание, упражнение на гибкость.Развитие двигательных качеств. | Определяют основные показатели своего физического развития и способностей |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** | ЗУН | 99100101102 | Инструктаж по ТБ. СУ. Медленный бег до 2 минут. ОРУ.ПИ на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мячаПИ на совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на внимание и координацию движений.Футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных игр; соблюдают правила безопасности.  |  |  |  |  |