Рассмотрено на заседании МО учителей общественных наук и спорта руководитель МО И.Н. Кузьмина Протокол № 01 От « 30» августа 2019г.

Утверждаю директор

МКОУ ЛСОШ №1 М.М.Костина Приказ № 85 от«30»августа 2019г.

-

Муниципальное казенное образовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1 Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре 3 класс 2019-2020 учебный год

Составитель: Осина Ольга Евгеньевна, учитель физической культуры МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 3 класса разработана на основе:

- 1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- 2. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго по-коления). М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
- 3. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012.

Цель учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными по-казателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество часов в год: 68. Количество часов в неделю: 2.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 3 класс
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Подвижные игры	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	10
	Итого	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

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.

Самостоятельные занятая. 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).

Календарно-тематическое планирование

Nº	Тема	Элементы	Виды	Пла	анируемые результ	гаты	д/з
урока, дата	урока	содержания	деятельности учащихся	предметные	метапредмет- ные	личностные	
	1		Легкая атлетик	а (11 часов)	1	ı	•
1	Ходьба бег.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком- плек 1.
2	Ходьба бег.	и Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ходьбы и бега. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Уметь играть в	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	•	
3	Ходьба бег.	препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Демонстрировать технику бега различными способами Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ходьбы и бега. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Уметь играть в	и поступки), давать им объективную	трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных	Ком- плек 1.

1

4	Ходьба бег.	иХодьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ходьбы и бега. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек 1.	С
5	Ходьба бег.	и Бег на результат - 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	ходьбы и бега. Знать понятия: «эстафета, старт, финиш». Уметь играть в подвижные игры.		сверстниками на принципах уважения и доброжела-	Ком- плек 1.	c
6	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди». Развитие ско- ростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Осваивать технику прыжков различными способами.	бег влияет на здоро- вье человека. Уметь играть в подвижные игры.		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		C
7	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоро- стно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации привыполнении прыжковых	Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек 1.	С

							1
			упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
8	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	игры.		рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек 1.
9	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.		Знать правила соревнований в метаниях. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	00-1011110 11	Ком- плек 1.
10	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	•	Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	'	
11	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча с места на заданное рас- стояние. Метание на- бивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении		Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	линированность,	Ком- плек 1.

			метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: «Олимпийское движение современности».	Уметь играть в подвижные игры.	на основе осво- енных знаний и имеющегося опыта.		
			Кроссовая подгот	говка (6 часов)			1
12		препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса,			Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Ком- плек с 1.
13	Бег по пересе- ченной местности.	препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимо-помощи и сопереживания.	Ком- плек с 1.
14	Бег по пересе- ченной местности.	препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Осваивать технику рав- номерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	٠.	, , , ,	Ком- плек с 1.

15	Бег по	Бег, 5 мин. Преодоление		Выполнять технику	Технически пра-	Проявлять дисци-	Ком-	
	пересе-	препятствий. Чередование	Осваивать технику рав-	бега по	вильно выполнять	плинированность,	плек	
	ченной	бега и ходьбы (80 м. бег, 90	номерного бега. Проявлять	пересеченной	двигательные	трудолюбие и	1.	
	местности.	··· 6-\	качества выносливости и	местности.	действия,	упорство в дости-		
		I.A		Знать понятие	использовать их в	жении поставленных		
		In.	выполнении равномерного	«дистанция». Уметь	игровой и со-	целей.		
				играть в подвижные	ревновательной			
			действия в условиях учебной	игры.	деятельности.			
			деятельности. Раскрывать					
			понятие «дистанция».					
16	Бег по	Бег, 6 мин. Преодоление			Находить ошибки	Оказывать беско-	Ком-	
	пересе-		Демонстрировать технику	Выполнять технику	при выполнении	рыстную помощь	плек	
		бега и ходьбы (80 м. бег, 90	равномерного бега	бега по	учебных заданий,	своим сверстникам,	c 1.	
	местности.			пересеченной	отбирать способы	находить с ними		
			•	местности.	их исправления.	общий язык и общие		
		D	• • • •	Знать, как при	·	интересы.		
			номерного бега. Выполнять	•				
			игровые действия в условиях	_				
			•	ходит расслабление				
			Раскрывать , как действуют	•				
				Уметь играть в				
			•	подвижные игры.				
17	Бег по	Бег, 6 мин. Преодоление		Выполнять технику	Технически пра-	Активно включаться в	Ком-	_
	пересе-	препятствий. Чередование	Демонстрировать технику	бега по	вильно выполнять	общение и	плек	
	ченной	бега и ходьбы (80 м. бег, 90	равномерного бега.	пересеченной	двигательные	взаимодействие со	1.	
				местности.	действия,	сверстниками на		
		l		Уметь играть в	использовать их в	принципах уважения		
		<u> </u>		подвижные игры.	игровой и со-	и доброжела-		
			номерного бега. Выполнять		ревновательной	тельности, взаимо-		
			игровые действия в условиях		деятельности.	помощи и сопере-		
			учебной деятельности.			живания.		

			Гимнастика (18 часов)				
18	тика. Строевые упражне- ния.	«На первый и второй рассчитайся». Перекаты и	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выпол-	Выполнять технику акробатических упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	и поступки), давать им объективную	упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек 2.	
19	тика. Строевые упражне- ния.	«Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с по- следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка	Осваивать технику строевых и акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических	Выполнять технику акробатических упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Ком- плек 2.	

	Акроба- тика. Строевые упражне- ния.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимо- помощи и сопере- живания.	плек с 2.
21	Акроба- тика. Строевые упражне- ния.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на		играть в подвижные игры.	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	
22	Акроба- тика. Строевые упражне- ния.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов.	Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и	Выполнять технику акробатических упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	плинированность,	Ком- плек с 2.

		группировка с после- дующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на ло- патках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: «Западня». Развитие координационных способностей.						
23	Строевые упражне- ния.	«Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой	строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек 2.	С
24	Равно- весие. Лазание. Строевые упражне- ния.	Передвижение по диа- гонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба	строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и	Уметь играть в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком- плек 2.	С

25	Равно- весие. Лазание. Строевые упражне- ния.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	и поступки), давать	тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Ком- плек с 2.
26	Равно- весие. Лазание. Строевые упражне- ния.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	учебных заданий, отбирать способы	плинированность,	Ком- плек с 2.
27	Равно- весие. Лазание. Строевые упражне- ния.	стического коня. Лазание по наклонной скамейке в	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	явления (действия и поступки), давать им объективную	рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек с 2.
28	Равно весие. Лазание.	Передвижение по диа- гонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна-	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в	Выполнять технику упражнений в равновесии и ла- зании.	вильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Ком- плек с 2.

	Строевые	_	зании. Проявлять качества	Уметь играть в	использовать их в	принципах уважения	
	ния.		силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	игровой и со- ревновательной деятельности.	и доброжела- тельности, взаимо- помощи и сопере- живания.	
29	ния.	по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положи- тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
30		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	технику ОРУ с обручами. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах.	игры.	двигательные действия, использовать их в	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек с 2.
31	упоры. Строевые упражне- ния.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику ОРУ с обручами. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в	•	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком- плек с 2.

32	ния.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	·	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимо-помощи и сопереживания.	Ком- плек 2.	С
33	Висы и	способностей.	Выполнять упражнения в	Выполнять технику упражнений в висах	Характеризовать	Проявлять положи-	Ком- плек	_
	Строевые упражне- ния.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	, , ,	2.	C
34	упоры. Строевые упражне- ния.	F	висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	игры.	двигательные действия, использовать их в	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек 2.	С

35	Висы и упоры. Строевые упражне- ния.	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. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	рыстную помощь	Ком- плек с3.
		1	Подвижные игр	ы (18 часов)			l
36	Подвиж ные игры.	ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	• •	подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком- плек c3.
37	Подвиж ные игры.	ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	игр и уметь играть в подвижные игры.	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	

38	Подвиж ные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение подвижных игр.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных действия в условиях учебной деятельности. Знать, как организовать и провести подвижные игры.	подвижные игры.	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	плинированность,	Ком- плек c3.
39	Подвиж ные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	двигательные действия, использовать их в	рыстную помощь	Ком- плек c3.
40	Подвиж ные игры.	ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	1	Ком- плек c3.
41	Подвиж ные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	и поступки), давать им объективную	Проявлять положи- тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Ком- плек c3.

			и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		на основе осво- енных знаний и имеющегося опыта.	(нестандартных) ситуациях и условиях.	
42	Подвиж ные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять на- ходчивость в решении иг- ровых задач. Проявлять качества быстроты и ко- ординации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	игр и уметь играть в подвижные игры.	учебных заданий,	плинированность,	Ком- плек с3.
43	Подвиж ные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	подвижные игры.	двигательные действия, использовать их в	рыстную помощь	Ком- плек с3.
44	Подвиж ные игры.	плений». Эстафеты с	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	игр и уметь играть в подвижные игры.	явления (действия и поступки), давать им объективную	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-	Ком- плек с3.
45	Подвиж ные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов но- меров», «Защита укре- плений». Эстафеты с гимнастическими пал-	Участвовать в подвижных играх. Проявлять	'	Технически пра- вильно выполнять двигательные действия,		Ком- плек c3.

46		ностей.	лять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		игровой и со- ревновательной	циями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Виях. Проявлять дисци-	Ком-
	ные игры.	бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных	игр и уметь играть в подвижные игры.	вильно выполнять двигательные действия, использовать их в	плинированность,	плек с3.
47	ные игры.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	играх. Проявлять	игр и уметь играть в подвижные игры.	явления (действия и поступки), давать им объективную	рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	Ком- плек с3.
48	ные игры.	флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	играх. Проявлять		вильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и со- ревновательной деятельности.	I	Ком- плек с3.

49		ОРУ. Игры: «Пустое	Участвовать в подвижных	Выполнять правила		Проявлять положи-	Ком-
	ные		играх. Проявлять на-	игр и уметь играть в		тельные качества	плек
	игры.		ходчивость в решении иг-	подвижные игры.	Характеризовать	личности и управлять	c3.
		Развитие	ровых задач. Проявлять			своими эмоциями в	
		скоростно-силовых	качества быстроты и ко-		и поступки), давать	различных	
			ординации в подвижных		им объективную	(нестандартных)	
			играх. Выполнять игровые		оценку на основе	ситуациях и	
			действия в условиях учебной		освоенных знаний и	условиях.	
			деятельности.		имеющегося опыта.		
50	Подвиж	ОРУ. Игры: «Кузнечики»,	Участвовать в подвижных	Выполнять правила		Проявлять положи-	Ком-
	ные		играх. Проявлять на-	игр и уметь играть в		тельные качества	плек
	игры.		ходчивость в решении иг-	подвижные игры.	Характеризовать	личности и управлять	c3.
		скоростно-силовых	ровых задач. Проявлять			своими эмоциями в	
		способностей.	качества быстроты и ко-		и поступки), давать	различных	
			ординации в подвижных			(нестандартных)	
			играх. Выполнять игровые		оценку на основе	ситуациях и	
			действия в условиях учебной		освоенных знаний и	условиях.	
			деятельности.		имеющегося опыта.		
51	Подвиж	ОРУ. Игры: «Кузнечики»,	Участвовать в подвижных	Выполнять правила	Технически пра-	Оказывать беско-	Ком-
	ные	«Попади в мяч».	играх. Проявлять на-	игр и уметь играть в	вильно выполнять	рыстную помощь	плек
	игры.	Эстафеты. Развитие	ходчивость в решении иг-	подвижные игры.	двигательные	своим сверстникам,	c3.
			ровых задач. Проявлять			находить с ними	
		способностей.	качества быстроты и ко-			общий язык и общие	
			ординации в подвижных		•	интересы.	
			играх. Выполнять игровые		ревновательной		
			действия в условиях учебной		деятельности.		
			деятельности.				
52				Выполнять правила	•	Активно включаться в	Ком-
				игр и уметь играть в	,	•	плек
	•	•	находчивость в решении	подвижные игры.	T -	• •	c3.
			игровых задач. Проявлять		IF -	сверстниками на	
		способностей.	качества быстроты и		нагрузку и отдых	принципах уважения	
			координации в подвижных		1	и доброжела-	
			играх. Выполнять игровые		выполнения.	тельности, взаимо-	
			действия в условиях учебной			помощи и сопере-	
			деятельности.			живания.	

ные «Наступление». играх. Проявлять на-	гр и уметь играть в одвижные игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	•	Ком- плек c3.
--	---------------------------------------	---	---	---------------------

			Кроссовая подго	говка (5 часов)			
54	пересе- ченной местности.	препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	номерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при	пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек с 4.
55	пересе- ченной местности.	препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	номерного бега. Проявлять	пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек с 4.

56	Бег по	Бег, 5 мин. Преодоление		Выполнять технику	Технически пра-	Активно включаться в	Ком-	
	пересе-	препятствий. Чередование	Осваивать технику рав-	бега по	вильно выполнять	общение и	плек	С
	ченной			пересеченной	двигательные	взаимодействие со	4.	
	местности.		качества выносливости и	местности.	действия,	сверстниками на		
		114 D	координации при	Уметь играть в	использовать их в	принципах уважения		
		le .	выполнении равномерного	подвижные игры.	игровой и со-	и доброжела-		
			бега. Выполнять игровые		ревновательной	тельности, взаимо-		
			действия в условиях учебной		деятельности.	помощи и сопере-		
			деятельности.			живания.		
57	Бег по	Бег, 6 мин. Преодоление		Выполнять технику		Проявлять положи-	Ком-	
	пересе-	препятствий. Чередование	Осваивать технику рав-	бега по		тельные качества	плек	С
	ченной			пересеченной	Характеризовать	личности и управлять	4.	
	местности.	5 ×	качества выносливости и	местности.		своими эмоциями в		
			координации при	Уметь играть в	и поступки), давать	различных		
		Развитие выносливости.	выполнении равномерного	подвижные игры.	им объективную	(нестандартных)		
			бега. Выполнять игровые		оценку на основе	ситуациях и условиях.		
			действия в условиях учебной		освоенных знаний и			
			деятельности.		имеющегося опыта.			
58	Бег по	Бег, 7 мин. Преодоление		Выполнять технику	Находить ошибки	Проявлять дисци-	Ком-	
	пересе-	препятствий. Чередование	Осваивать технику рав-	бега по	при выполнении	плинированность,	плек	С
	ченной			пересеченной	учебных заданий,	трудолюбие и	4.	
	местности.	•	качества выносливости и	местности.	отбирать способы	упорство в дости-		
			координации при	Уметь играть в	их исправления.	жении поставленных		
		выручкой». Развитие	выполнении равномерного	подвижные игры.		целей.		
		выносливости.	бега. Выполнять игровые					
			действия в условиях учебной					
			деятельности.					

Легкая атлетика (10 часов)

	· -	\.	JICINAJI GIJICIJIK	_ (.c iacob /			1	
59	Ходьба бег.	и Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Вы-полнять технику бега каксимальной скоростью и в эстафете. Уметь	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела-тельности, взаимо-	Ком- плек 4.	С
60	Ходьба бег.	иХодьба через несколько препятствий. Встречная	игровые действия в условиях учебной деятельности. Осваивать технику бега	играть в подвижные игры. Выполнять технику ходьбы через		помощи и сопере- живания. Проявлять положи- тельные качества	Ком-	C
		эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых	препятствия. Вы- полнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	4.	
61	бег.	60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	игровые действия в условиях учебной деятельности.	скоростью и в эс- тафете. Уметь иг-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек 4.	С
62	Ходьба бег.	иБег на результат - 30, 60 м Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Вы-полнять технику бега каксимальной скоростью и в эстафете. Уметь	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек 4.	С

63	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега.		Выполнять технику	Технически пра-	Активно включаться в	Ком-	
		Прыжок в длину с места.		_		общение и	плек	C
		la		Уметь играть в		взаимодействие со	4.	
				подвижные игры.		сверстниками на		
			координации при	-	использовать их в	принципах уважения		
			выполнении прыжка в длину		игровой и со-	и доброжела-		
			с разбега. Выполнять			тельности, взаимо-		
			игровые действия в условиях			помощи и сопере-		
			учебной деятельности.			живания.		
64	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега.		Выполнять технику		Проявлять положи-	Ком-	_
		L.		прыжков.		тельные качества	плек	
					Характеризовать	личности и управлять	c 4.	
		1 _ ' _		•		своими эмоциями в		
			координации при		и поступки), давать	различных		
			выполнении прыжка в длину		им объективную	(нестандартных)		
			с разбега. Выполнять		1	ситуациях и условиях.		
			гровые действия в условиях		освоенных знаний и			
			учебной деятельности.		имеющегося опыта.			
65	Прыжки.	Прыжок в высоту с		Выполнять технику	Находить ошибки	Проявлять дисци-	Ком-	
		прямого разбега с зоны	Демонстрировать технику	прыжков.	при выполнении	плинированность,	плек	С
		отталкивания. Многоскоки.	прыжка в длину. Проявлять	Уметь играть в	учебных заданий,	трудолюбие и	4.	
		Игра «Прыгающие			отбирать способы	упорство в дости-		
		воробушки». Развитие	координации при		их исправления.	жении поставленных		
		скоростно-силовых	выполнении прыжка в длину			целей.		
		качеств.	с разбега. Выполнять					
			игровые действия в условиях					
			учебной деятельности.					
66	Метание	Метание малого мяча с	Осваивать технику метания	Выполнять технику	Планировать	Оказывать беско-	Ком-	
	мяча.	места на дальность и на	малого мяча. Проявлять	метания мяча. Уметь	собственную	рыстную помощь	плек	С
		заданное расстояние.	качества силы, быстроты и	играть в подвижные	деятельность,	своим сверстникам,	4.	
		Метание в цель с 4-5 м.	координации при	игры.	распределять	находить с ними		
			выполнении метания малого		нагрузку и отдых	общий язык и общие		
			мяча. Выполнять игровые		в процессе ее	интересы.		
		скоростно-силовых	действия в условиях учебной		выполнения.			
		качеств.	деятельности.					

67 Me	етание	Метание малого мяча с	Осваивать технику метания	Выполнять технику	Характеризовать	Активно включаться в	Ком-	
мя	яча. І	места на дальность и на	малого мяча. Проявлять	метания мяча. Уметь	явления (действия	общение и	плек	С
			качества силы, быстроты и	играть в подвижные	и поступки), давать	взаимодействие со	4.	
		Метание набивного мяча.	координации при	игры.	им объективную	сверстниками на		
	ļ	Игра «Зайцы в огороде».	выполнении метания малого		оценку на основе	принципах уважения		
	ļ	Развитие	мяча. Выполнять игровые		освоенных знаний и	и доброжела-		
		скоростно-силовых	действия в условиях учебной		имеющегося опыта.	тельности, взаимо-		
	I	качеств.	деятельности.			помощи и сопере-		
						живания.		
68 Me	етание	Метание малого мяча с	Осваивать технику метания	Выполнять технику	Находить ошибки	Проявлять положи-	Ком-	
мя	яча. г	места на дальность и на	малого мяча. Проявлять	метания мяча. Уметь	при выполнении	тельные качества	плек	С
		заданное расстояние.	качества силы, быстроты и	играть в подвижные	учебных заданий,	личности и управлять	4.	
	ļ.	Метание набивного мяча	координации при	игры.	отбирать способы	своими эмоциями в		
	E	вперед и вверх на	выполнении метания малого		их исправления.	различных		
	μ.	дальность и на заданное	мяча. Выполнять игровые			(нестандартных)		
		расстояние. Игра	действия в условиях учебной			ситуациях и условиях.		
	•	«Дальние броски»	деятельности.					
	l	Развитие						
		скоростно-силовых						