



**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 5  
14 мая 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А. /  /  
14 мая 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Арутюнова К.Х. /  /  
Приказ № 16/2  
14 мая 2021г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
3 класс  
3 часа в неделю, 102 часа в год**

2021-2022 уч.год

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 5  
14 мая 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А. / /  
14 мая 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Аругюнова К.Х. / /  
Приказ № 16/2  
14 мая 2021г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

**3 класс**

*3 часа в неделю, 102 часа в год*

2021-2022 уч.год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
- Образовательной программы начального общего образования ЧОУ Гимназия имени А. Невского»;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и НРФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на текущий учебный год. Приказ Министерства образования и Науки Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на текущий учебный год».
- Учебного плана ЧОУ «Гимназия имени А. Невского» на текущий учебный год.

### Цель курса:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Общая характеристика предмета:

Во 3 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

## Содержание тем учебного курса

№	Разделы и темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока

2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	45 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.
4	Легкоатлетические упражнения	20 ч.
5	Лыжная подготовка	20 ч.
6.	Плавание	5 ч.
	Итого	102 ч.

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

##### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям федерального государственного стандарта начального образования. В учебном плане ЧОУ «Гимназия имени А. Невского» на изучение физической культуры во 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Расхождений по программе нет.

#### **Результаты освоения предмета**

### **Личностные результаты**

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

6. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

7. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

6. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования.

2. Понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения.

3. Сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека.

4. Овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры.

5. Овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач.

6. Освоение первоначальных научных представлений о физической культуре.

7. Формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения

#### **Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 3 класса**

##### **Личностные УУД**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),
- Показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Предметные УУД**

- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
- Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

#### **Познавательные УУД**

- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы
- Осознание важности физического развития
- Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации
- Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

#### **Коммуникативные УУД**

- Участвовать в диалоге на урок
- Умение слушать и понимать других
- Формирование умения составления комплексов упражнений
- Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)
- Формирование навыков контролировать свое физическое состояние
- Умение объяснять свой выбор и игру.
- Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

#### **Таблица уровня физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125

места, см						
Бег 1000 м, мин.с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

**Учебно – методический комплекс «Перспектива»**

Учебник «Физическая культура». 3 класс. А.П. Матвеев; М. : «Просвещение», 2019.

Рекомендовано МО и НРФ

Приказ Министерства образования № 345 от 28 декабря 2018 г.

**Календарно – тематическое планирование.**

№	Тема урока	Тип урока	Оборудование	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата	
							По плану	Факт.
<b>Легкая атлетика</b>								
1	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Вводный	Скакалки, обручи	Инструктаж по ТБ. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 6-минут	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Текущий		
2	Ходьба и бег Бег на 30м.	Комбинированный	Скакалки, обручи			Текущий		
3	Ходьба и бег Бег на дистанцию 400м	Комбинированный	Скакалки, обручи	Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номера». Челночный бег 3x10.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий		
4	Ходьба и бег Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Скакалки, обручи			Текущий		
5	Ходьба и бег Бег с ускорением до 60 м	Комбинированный	Скакалки, обручи	Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий		
6	Ходьба и бег Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи			Текущий		
7	Прыжки Выполнения прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи	Изучение нового материала. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
8	Прыжки	Комбинированный	Скакалки,	Прыжки в длину с	Правильно выполнять	Контроль		



	Прыжки в длину с разбега	анный	обручи, набивные мячи	разбега. Прыжок в длину с места(учет). ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги			
9	Прыжки Прыжок в длину с места(учет).	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи			Текущий		
10	Бросок малого мяча Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Изучение нового материала. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий		
11	Бросок малого мяча Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Метание малого мяча на дальность (учет). Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Контроль		
12	Бросок малого мяча Подвижные игры.	Комбинированный	Малые набивные мячи			Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами игры баскетбол</b>								
13	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
14		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		
15	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
16		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		

17	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
18		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Подвижная игра «Борьба за мяч».		Текущий		
19	Ведение мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
20		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.		Текущий		
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
22		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	Текущий	
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
24	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
25	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
26	Спортивные игры с мячом.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Спортивные игры с мячом.		Текущий		
27		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		

28	Акробатика Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Большие и малые мячи	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в 2 шеренги. ОРУ с большими и малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
29	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Обучение кувырка назад до упора на коленях.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
30	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Кувырок назад до упора на коленях. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
31	Акробатика Строевые упражнения Кувырок вперед в группировке.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Кувырок вперед в группировке.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
32	Равновесие Строевые упражнения Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Гимнастическая скамейка	Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Учет. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		

				«Змейка».				
33	Равновесие Строевые упражнения  Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Гимнастическая скамейка	Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Текущий		
34	Равновесие Строевые упражнения Перешагивание через мячи	Комбинированный	Гимнастическая скамейка, большие и малые мячи, скакалки	Кувырок назад до упора присев. Кувырок вперед в группировке. Учет. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
35	Равновесие Строевые упражнения Перешагивание через мячи	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Кувырок назад до упора присев. Учет. Прыжки на скакалке с изменяющим темпом ее вращения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
36	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		

				Развитие силовых способностей.				
37	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
38	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
39	лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий		
<b>Подвижные игры с элементами игры волейбол</b>								
40	Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		

				Развитие координации				
41	Упражнения с волейбольными мячами.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
42	Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
43	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
44	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.	Текущий		
21.1 245	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.	Текущий		
46	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
47	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи			Текущий		

48	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол»	Уметь владеть мячом.	Текущий		
<b>Лыжная подготовка</b>								
49	Строевые упражнения ТБ на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Текущий		
50	Строевые упражнения Скользящий шаг.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
51	Строевые упражнения Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
52	Строевые упражнения Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью.	Текущий		

				«Маятник». Развитие координационных способностей.	Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.			
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
54	Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет .	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет .	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Контроль		
55	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
56	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием.	Текущий		
57	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3	Текущий		



	двухшажный ход.				км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.			
58	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
59	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
60	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
61	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный	Текущий		

					ход.			
62	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
63	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
64	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход.	Текущий		
65	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
66	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно	Текущий		

					двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.			
67	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
68		Комбинированный	Лыжный инвентарь			Текущий		

**Подвижные игры на основе баскетбола**

69	Бросок мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола.	Текущий		
70	Бросок мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий		
71	Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
72	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий		

				снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	подвижных игр; играть в мини баскетбол.			
73	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
74	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
75	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
76	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		

77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
78	Ведение мяча на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи					

### Плавание

79	Освоение правил, требований к занятиям с водой. Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Первичный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине. Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Показ способа плавания брассом.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий		
80	Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Показ способа плавания брассом. Работа ног способом брасс. Согласование работы ног	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной	Текущий		

				при плавании брасс с дыханием	гигиены.			
81	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий		
82	Техника работы рук. Согласование работы рук и ног	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Работа рук при плавании брассом. Согласование работы рук при плавании брассом	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования к личной гигиене.	Текущий		
83	Согласование работы рук, ног с дыханием	Комбинированный	Плавательный инвентарь	Согласование работы рук и ног при плавании брассом. Эстафетное плавание. Игры на воде.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий		

**Подвижные игры с элементами игры футбол**

84	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	Комбинированный	Футбольные мячи	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе спортивных игр.	Текущий		
85	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель.	Комбинированный	Футбольные мячи	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
86-87	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Комбинированный	Футбольные мячи	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Передай	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий		
88	Ведение мяча между	Комбинированный	Футбольные			Текущий		

	предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	анный	мячи	мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	подвижных игр. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.			
89	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи	Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
90	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		
91	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи	Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
92-93	Ведение мяча между предметами	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		

#### Легкая атлетика

94-95	Ходьба и бег Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Контроль		
-------	--	-----------------	--------------------------------	--	--	----------	--	--

				скоростных способностей.				
96	Ходьба и бег Бег 1000м.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Бег 1000м. - учет.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий		
97-98	Прыжки Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
99-100	Прыжки Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
101-102	Прыжки Метание	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		



