**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В. Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Муравьёва О.В.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

 **3 класс**

Гарина Анна Леонидовна

 учитель физической культуры

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы** **рабочей** **программы** | **Содержание элементов рабочей программы** |
| 1.Пояснительная записка (на уровень обучения)  | Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва:Просвещение, 2014г.)**Целью** программы по физической культуре является 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;- *формирование общих представлений* о физической культуре, её 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 за физической нагрузкой, отдельными показателями 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 оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);*- 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 принципов «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.В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика» 22 часа. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе бас­кетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.В связи с климатическими условиями нашего региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование» начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.**Общая характеристика учебного предмета**Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств - гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
	+ формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
	+ особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

 Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.  |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена из расчета часов указанных в базисном учебном плане МБОУ Николаевская СШ. Предмет «Физическая культура» в 3 классе в объеме 102 часа в год, 34 учебных недели, из расчета 3 часа в неделю. |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | Предметными результатами освоения 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
|  2.Содержание учебного предмета (*на класс*) | -Легкая атлетика (20час): ходьба и бег 9 часов, прыжки 6 часов, метание малого мяча 6 часов; -Кроссовая подготовка (17час);-Гимнастика (16 часов): акробатика, строевые упражнения 6 часов, висы, строевые упражнения 4 часа, опорный прыжок лазание 5 часов;- лыжная подготовка (20 часов)- Спортивные и подвижные игры (28 часа).Формы организации учебных занятий:- с образовательно-познавательной направленностью;- с образовательно-обучающей направленности;- с образовательно-тренировочной направленностью. |
| 3. Критерии оценивания | ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки******Незначительными ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К незначительным ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:- старт не из требуемого положения;- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;- несинхронность выполнения упражнения.***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.***Характеристика цифровой оценки (отметки)******Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. |

***Формирование универсальных учебных действий (УУД):***

***Легкая атлетика, кроссовая подготовка:*** Личностные УУД

* Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
* Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
* Формирование социальной роли ученика.
* Формирование положительного отношения к учению.
* Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
* Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.
* Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
* Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.

Коммуникативные УУД

* Эффективно сотрудничать со сверстниками,
* оказывать поддержку друг другу.
* Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.
* Потребность в общении с учителем.
* Умение слушать и вступать в диалог.
* Потребность в общении с учителем.
* Умение слушать и вступать в диалог.
* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
* Эффективно сотрудничать со сверстниками,
* оказывать поддержку друг другу
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.
* Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.
* Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.

Регулятивные УУД

* Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
* Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
* Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
* Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
* Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
* Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

Общеучебные:

* Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
* Факты истории развития физической культуры.
* Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
* Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы
* Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
* Формировать потребности к ЗОЖ.
* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.
* Технически правильно выполнять двигательные действия.
* Осваивать технику метания малого мяча в цель.

***Гимнастика, акробатика***

Личностные УУД

* Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
* Совершенствование осанки и координации.
* Развитие гибкости, ловкости.
* Развитие координационных способностей.
* Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.
* Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.
* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.

Коммуникативные УУД

* Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.
* Находить ошибки, уметь их исправлять.
* Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.
* Осваивать работу по отделениям.
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками.

Регулятивные УУД

* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
* Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
* Технически правильно выполнять действия.

Общеучебные УУД.

* Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»
* Выполнение строевых команд под счет.
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).
* Осваивать ОРУ с предметами.
* Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.
* Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.
* Знать технику выполнения двигательных действий.
* Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
* Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.
* Технически правильно выполнять двигательные действия.
* Уметь организовать самостоятельную деятельность.

***Лыжная подготовка и спортивные игры***

Личностные УУД

* Персональный подбор лыжного инвентаря.
* Стремиться к победе в игре.
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
* Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.
* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
* Стремиться к победе в игре.
* Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.
* Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
* Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.
* Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.
* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
* Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
* Проявлять координацию при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

* Уметь слушать и вступать в диалог.
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
* Умение высказывать и аргументировать свое мнение.
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.
* Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.
* Освоение новых двигательных действий.
* Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.
* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.
* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице
* Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.

Регулятивные УУД

* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
* Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.
* Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
* Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Общеучебные УУД.

* Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
* Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
* Совершенствование физических навыков.
* Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.
* Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.
* Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.
* Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.
* Освоение новых двигательных действий.
* Осваивать технику выполнения поворотов.
* Совершенствовать технику владения мячом.
* Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.
* Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
* При необходимости осуществлять безопасное падение.
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
* Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.
* При необходимости осуществлять безопасное падение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата по плану | Дата фактическая | Домашнее задание |
| ***Легкая атлетика 10 часов*** |
|  | ***Ходьба и бег*** | 5 | Норматив См. в таб.№2 |
| 1 | **Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.** Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. **Инструктаж по ТБ** | 1 |  |  | Разучить КУГ№1 |
| 2 | **Ходьба через несколько препятствий.** Бег с максимальной скоростью ***(60 м).*** Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. **Олимпийские игры: история возникновения** | 1 |  |  | История О.И. |
| 3 | ОРУ с обручами. **Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты**. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 4 | **Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью*(60 м).*** Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 5 | **Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью30 м на результат*.*** Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. **Олимпийские игры: история возникновения** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 6 | ОРУ в движении**. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.** Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 7 | **Бег на результат60м*.*** Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». **По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»** | 1 |  |  | Выучить понятия «эстафета», «старт», «финиш» |
| 8 | **Прыжок в длину с разбега.** Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. **Влияние бега на здоровье** | 1 |  |  | Техника прыжка в длину с места |
| 9 | ОРУ с мячами. **Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.** Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. **Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.** Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Техника прыжка с высоты |
| 11 | **Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки**. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега |
| 12 | ОРУ*.* Преодоление препятствий. **Чере­дование бега и ходьбы*.* Игра «Гуси-лебеди».** Эстафеты на выполнение основных движений с различной скоростью | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 13 | **Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий.** Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. **Измерение роста, веса, силы** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 14 | **Бег *(4 мин).***Преодоление препятствий. **Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).*** Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 15 | **Метание малого мяча с места на дальность.** Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». **Прави­ла соревнований в метании.** Эстафеты с метанием |  |  |  | Техника метания |
| 16 | **Бег *(5 мин).***Преодоление препятствий. **Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).*** Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 17 | **Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий.** Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м. ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. **Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнении** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 18 | **Метание набивного мяча**. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. **Современное Олимпийское движение.** Эстафеты с набивными мячами. |  |  |  | Современное О. Движение. |
| 19 | **Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий.** Чере­дование бега и ходьбы *(бег — 80 м, ходьба — 90 м).* Игра «Два мороза». **Развитие выносливости**. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 20 | **Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий.** Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* **Игра «Рыбаки и рыбки».** Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 21 | ОРУ. Преодоление препятствий. Игры «Перебежка с выручкой», «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. **Выполнение основных движений с различной скоростью** |  |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 22 | **Бег *(8 мин).***Преодоление препятствий. **Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).***Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 23 | **Кросс *(1 км).***Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 24 | ОРУ. Эстафеты с элементами л/а. Подвижные игры по желанию учеников. |  |  |  | Выполнить КУГ№1 |
|  | ***Гимнастика***  |
| 25 | **Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся**!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. **2-3 ку­вырка вперед.** ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. **Инструктаж по ТБ** | 1 |  |  | Техника перекатов |
| 26 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-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 «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Кувырки вперед |
| 27 | ОРУ. **Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит».** Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 28 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-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 | 1 |  |  | Мост из положения лежа на спине |
| 29 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-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 | 1 |  |  | Стойка на лопатках |
| 30 | ОРУ. **Игры «Вызов номеров», «Зашита укреп­лений».** Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 31 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. **Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.** ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 32 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». **Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках**. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | 1 |  |  | Подтягивания |
| 33 | ОРУ. **Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Подтягивания |
| 34 | **Построение в две шеренги**. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. **Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах».** Развитие силовых способ­ностей | 1 |  |  | Подтягивания |
| 35 | Построение в две шеренги. **Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.** Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Техника висов |
| 36 | ОРУ. **Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. **Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.** Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 38 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. **Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке**. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 39 | ОРУ. **Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 40 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе**. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.** ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 41 | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».** ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 42 | ОРУ. **Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. **Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).***Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. **Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.** Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Лазание по наклонной скамейке |
| 45 | ОРУ. **Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.** Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 46 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. **Перелезание через гимна­стического коня.** Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 47 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. **Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».** Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Придумать П.И. |
| 48 | ОРУ. **Игры «Паровозики», «Наступление».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
|  | ***Лыжная подготовка***  | 30 | Норматив См. в таб.№2 |
| 49-50 | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки**.Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.Укладка лыж надевание креплений.**Игры на лыжах.** | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 51 | **Т.Б. Ловля и передача мяча в движении**. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Пе­редал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Ловля мяча в движении |
| 52-53 | **Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.** | 2 |  |  | Техника скользящего шага |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. **Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.** Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 55-56 | **Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.** | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. **Броски баскетбольного мяча в цель**. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 58-59 | **Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.** | 2 |  |  | Техника ступающего шага |
| 60 | **Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах**. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. **Бросокбаскетбольного мяча двумя руками от груди.** ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 61-62 | **Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палками** | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 63 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. **Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.** ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 64-65 | **Повороты с переступанием.** Игра «Старт шеренгами». | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 66 | **Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах.** Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. **Бросок двумя руками от груди**. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 67-68 | Игра «Чьи лыжи быстрее».**Подъемы и спуски под уклон.** | 2 |  |  | Придумать игру на лыжах |
| 69 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. **Бросок двумя руками от груди.** ОРУ. **Игры** «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Повторить технику торможения |
| 70-71 | **Торможение.** Игра «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах до 1 км. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 72 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. **Бросок двумя руками от груди.** ОРУ. **Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка».** Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 73-74 | **Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.** Игра «Дружные пары». | 2 |  |  | Техника спуска в О.С. |
| 75 | Ловля и передача мяча на месте в круге. **Ве­дение мяча с изменением направления.** Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 76-77 | **Передвижение на лыжах 1 км.на время.** Эстафеты на лыжах. Игра «Охотники и утки на лыжах». | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 78 | Ловля и передача мяча на месте в круге. **Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди.** ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
|  | ***Спортивные игры. Легкая атлетика*** | 28 | Норматив См. в таб.№2 |
| 79 | Прыжок в длину с разбега. **Прыжок в длину с места.** Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 80 | **Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания**. **Многоскоки.** Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Техника прыжка в высоту |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте в круге. **Ве­дение мяча с изменением направления**. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Шко­ла мяча». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Многоскоки |
| 82 | **Прыжок в длину с разбега.** Прыжок в длину с места. **Многоскоки.** Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 83 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. **Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.** Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 84 | **Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах**. Ведение мяча с изменением направле­ния. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 85 | **Метание малого мяча с места на дальность**. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | 1 |  |  | Техника метания мяча |
| 86 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. **Метание в цель с 4-5 м.** Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Техника метания мяча |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направле­ния. **Бросок мяча двумя руками от груди.** ОРУ. Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 88 | **Ходьба через несколько препятствий.** Встреч­ая эстафета. Бег с максимальной скоростью Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 89 | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. **Бег с максимальной скоростью (30 и 60 м).**Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 90 | **Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах.** Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 91 | **Бег на результат 30 м**. Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 92 | **Бег на результат 60 м. Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон»** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 93 | **Ведение мяча с изменением скорости**. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | 1 |  |  | Техника ведения мяча |
| 94 | **Бег (4 мин). Преодоление препятствий.** Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м. ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. **Инструктаж по ТБ** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 95 | **Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м. ходьба -100 м)****.* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 96 | **Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди**. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 97 | Бег *(6мин).* **Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м. ходьба -90 м).***Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 98 | Бег *(5 мин).* **Преодоление препятствий.** Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м. ходьба -90 м).* **Игра «Волк во рву».** Развитие вынос­ливости | 1 |  |  | Техника длительного бега |
| 99 | Ведение мяча с изменением скорости**. Бросок двумя руками от груди**. ОРУ. **Игра «Играй, играй, мяч не давай».** Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 100 | **Кросс *(1 км****).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 101 | **Бег *(7мин).***Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м. ходьба -90 м).* **Игра «Перебежка с выручкой».** Разви­тие выносливости | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 102 | ОРУ. **Преодоление препятствий.** Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |