

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Администрация Нижнеингашского района
МБОУ «Нижнеингашская СШ №2»

РАССМОТРЕНА и принята на
заседании школьного методического
объединения учителей начальных
классов
Руководитель ШМО


 Т.С. Марченко

Протокол № 1
от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

 В.В. Колосова

Протокол № 1
от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Л.М. Игравва

Приказ № 1112-0
от "31" 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Смирнов Константин Викторович
учитель физической культуры

пгт. Нижний Ингаш 2022

Пояснительная записка

I. Рабочая программа предмета «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе:

- нормативных документов

1. Закон «Об образовании в РФ», ФЗ № 273;
2. Санитарно-эпидемиологические правила и 2.4.2. 2821– 10;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва, Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 января 2013 г. Регистрационный N 26755. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013/2014 учебный год;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 декабря 2014 г. N 1644 г. Москва
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования;
6. ФГОС НОО;

- информационной-методических материалов

1. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО по физической культуре, рабочей программы, ВИ Лях. 1-4 классы М.: Просвещение 2011.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа . В 2 ч. – 40е издание переработанное.-М.: Просвещение, 2011. (Стандарт второго поколения).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.
3. Овладение школой движения.
4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
6. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.
8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация, и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельности подходов, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Организация коррекционно-развивающих занятий с целью развития пространственной ориентировки, ВПФ;
2. Формирование познавательной активности, учебной мотивации через игровой компонент;
3. Формирование произвольной регуляции (программирование своей деятельности, самоконтроль).

II. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметное обучение ФК в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательной и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместными желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся всестороннего развития 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.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «ФК» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю(2-4 классы) и 3 часа неделю (1 классы) (всего 304 ч): в 1 классе 100ч., во 2 классе 68ч, в 3 классе 68ч, в 4 классе 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 304 ч. на четыре года обучения (по 2-3 ч в неделю).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
1	3	33
2	2	34
3	2	34
4	2	34
Всего часов за учебный год плану	304	

IV.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

3 класс

<p>Базовый уровень</p>	<p>Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться</p>	<p>Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.</p>	<p>Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.</p>
------------------------	--	---	---	--

Повышенны й	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.
----------------	--	--	---	--

Предметные результаты: 3 класс

Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.
------------------	---

Повышенный уровень:	Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений.
---------------------	--

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
Повышенный уровень:	Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов
-----------------	--

	к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	<p>ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	Вид упражнения	мальчики	Девочки
	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,6
	Бег 1000 метров (мин)		
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Подтягивание (раз)	3	
	Подъем туловища 30 сек	11	10

	Сгибание рук в упоре (раз)	10	10
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		
Повышенны й уровень:	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 60 метров (сек)	10,4	10,8
	Бег 1000 метров (мин)	4,30	5.20
	Прыжок в длину с разбега (см)	290	240
	Прыжок в длину с места (см)	155	140
	Прыжок в высоту (см)	100	95
	Метание (м)	27	17
	Подъем туловища 60 сек	35	25
	Подтягивание (раз)	5	13
	Сгибание рук в упоре (раз)	14	9
	Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса		

	«Готов к труду и обороне»(ГТО)			
--	---------------------------------	--	--	--

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	<p>уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>
Повышенный уровень:	<p>Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков.</p> <p>Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)</p>

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	<p>Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм.</p>
Повышенный уровень	<p>Знать разные виды подвижных и спортивных игр; <u>понимать</u> роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>уметь</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать</u>: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.</p>

--	--

3 класс

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «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:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

VII. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5
№ п./ п.	Тема урока, <i>тип урока</i>	Дата проведе ния		Характеристика деятельности учащихся Планируемые результаты
		пла н	фа кт	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд			Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и на-хождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»
2	Стандартизи рованная работа			Строятся в шеренгу, дежурный сдает ропот; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»

3	<p>Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»</p>
4	<p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»</p> <p>Подготовка к</p>			<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>

	сдаче нормативов ГТО.			
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».			Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
6	.Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».			Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
7	Ознакомление с историей развития			Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с

	<p>физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.</p>			<p>места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»</p>
8	<p>Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»</p>			<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»</p>
9	<p>Объяснение взаимосвязи физической</p>			<p>Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми</p>

	<p>подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете</p>			<p>упражнениями</p>
<p>10</p>	<p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»</p>

11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»		Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».		Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в		Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»

	две колонны.			
14	<p>Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»</p>
15	<p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастичес</p>			<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой</p>

	кой палкой.			
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»

	НОЧЬ»			
18	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем
19	Совершенство прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»			Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком»
20	Разучивание упражнений на гимнастичес			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру

	ких скамейках			«Удочка»
21	Совершенство основных видов деятельности и на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробы»			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»
22	Совершенство упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»			Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»

23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.			Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»			Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползанием
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.				
25	Правила поведения в спортивном зале на			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»

	уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.			
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»
27	Совершенствование кувырка вперед.			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»

	вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»			
29	Совершенство ование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
30	Совершенство ование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»

	«мост». Игра «Прокати быстрее мяч»			
31	<p>Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету</p>

32	<p>Развитие координации и движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»</p>
33	<p>Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в</p>			<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>

	<p>сторону. Игра «Бездомный заяц»</p>			
34	<p>Совершенство вание упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка », «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки- выручалки»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>

Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.**

	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор</p>			<p>Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и</p>
--	---	--	--	---

35	лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.			скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелк			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

	а»			
37	<p>Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.</p> <p>Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

38	<p>Повторение одновременного одношажного хода.</p> <p>Развитие выносливости и в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
----	--	--	--	---

39	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
40	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
41	Совершенствование		Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными

	<p>подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
42	<p>Разучивание од - одновременно двухшажному ходу.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

43	Совершенство поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
----	--	--	--	--

44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
45	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
47	Правилами безопасност и при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»

	мячом.			
48	Совершенство в передаче и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»
49	Совершенство в навыках бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»			Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»

50	Стандартизированная работа. (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс)			
51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
52	ТБ на уроках с мячом. Повторение			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли

	передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»			мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.			Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»

54	Совершенство ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
55	Совершенство подачи,			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют поддачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»

	<p>передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»</p>			
56	<p>Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»</p>			<p>Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»</p>
57	<p>Совершенствование «стойки</p>			<p>Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и</p>

	волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»			передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол»
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»
59	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с			Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»

	<p>элементами волейбола.</p> <p>Игра «Пионербол»</p>			
60	<p>Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс.</p> <p>Игра «Космонавты»</p>			<p>Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»</p>
61	<p>Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>

62	<p>Разучивание упражнений со скакалкой.</p> <p>Игра на внимание «Угадай, кто ушел»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел»</p>
63	<p>Игра малой подвижност и «Кто сказал мяу»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»</p>
64	<p>Правила безопасност и на улице.</p> <p>Совершенств ование техники высокого, среднего и низкого</p>			<p>Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>

	старта.			
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»

	время; метание малого мяча на дальность			
68	Развитие выносливост и и быстроты в круговой тренировке			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»

