

## 1. Пояснительная записка

*Основными нормативными документами, определяющими содержание данной рабочей программы, являются:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план МКОУ «СОШ № 11 имени Героя России Трошева Г.Н.» г.о. Нальчик на 2020-2021 учебный год;

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

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

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

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

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю, 34 учебных недели.

**Реализация программы обеспечивается учебником:**

Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. «Просвещение» 2018г.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе уроков)**

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)

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование**

##### **Лёгкая атлетика (33 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

##### **Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

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 гимнастической скамейке.

##### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (26ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **Кроссовая подготовка (19 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физической деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

#### **4. Тематическое планирование**

<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности учащихся направленные на достижение результата</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	33	<p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде», «Самый быстрый» Комплексы О.Р.У. Развитие скоростно - силовых качеств.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный</p>

		бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря (скакалки, мячи, обручи и др.)
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	24	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.</p> <p>Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг с два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в опоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по Скамейке Лазанье по скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</p>
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	26	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Соблюдать правила в игре. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале</p>



		<p>легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. Выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдать правила в игре</p>
<b>Кроссовая подготовка</b>	19	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.</p>
<b>Общее количество часов</b>	102	



	низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка»									
7	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1								
8	ОРУ в движении. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: « Шишки, желуди, орехи).	1								
9	Техника метания малого теннисного мяча на дальность - учет. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1								
10	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты.	1								
11	ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1								
12	Бег- 1 км.- учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»	1								
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».	1								

14	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1								
15	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1								
16	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: « Третий лишний», «Воробы и вороны».	1								
17	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1								
18	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1								
19	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках . Встречные эстафеты	1								
20	ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».	1								
21	ОРУ. Эстафеты с обручем	1								
22	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий.	1								
23	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»	1								
24	Эстафеты: «Веселые старты»	1								
25	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,	1								

	соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»									
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1								
27	Совершенствование техники перекатов	1								
28	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору»	1								
29	ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад.	1								
30	Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1								
31	Прыжки на скакалке. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1								
32	Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»	1								
33	Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине	1								
34	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1								
35	ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация	1								
36	ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1								

37	Акробатическая комбинация.	1								
38	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1								
39	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1								
40	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	1								
41	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.	1								
42	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробы и вороны»	1								
43	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	1								
44	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)	1								
45	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».	1								
46	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».	1								
47	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1								

48	Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1								
49	Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	1								
50	Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра:»Мяч по кругу».	1								
51	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»	1								
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами».	1								
53	Прыжки на скакалке. Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»	1								
54	ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1								
55	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра:»Мяч капитану»	1								
56	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1								
57	Эстафеты с преодолением	1								

	полосы препятствий									
58	Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1								
59	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги».	1								
60	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1								
61	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал - садись», «вызов номеров»	1								
62	ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1								
63	ОРУ в движении .Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1								
64	Волейбол .Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1								
65	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	1								
66	Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1								
67	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета.	1								



68	ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка».	1								
69	ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами.	1								
70	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1								
71	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1								
72	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
73	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
74	ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
75	Инструктаж по техники безопасности на уроках	1								

	физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)									
76	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»	1								
77	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казачьи-разбойники»	1								
78	Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».	1								
79	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука».	1								
80	Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».	1								
81	Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом".	1								
82	Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1								
83	Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь".	1								
84	Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы»	1								
85	Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата".	1								
86	Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.	1								

87	ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1								
88	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники»	1								
89	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробы и вороны»	1								
90	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	1								
91	Равномерный бег 2 мин.. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи».	1								
92	Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»	1								
93	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»	1								
94	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки»	1								
95	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1								
96	Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
97	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1								
98	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1								

99	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	1								
100	Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1								
101	Тестирование физических качеств.	1								
102	Тестирование физических качеств.	1								
<b>Итого 102 часа</b>										