

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Чамзинская средняя школа имени Героя Советского Союза

И.А.Хуртина

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Председатель ШМО А.Н. /Л.Н.Аралина/
Протокол № 1 от «21» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Н.Н.Фросина /Н.Н.Фросина/
«21» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Чамзинская СШ
им. И.А.Хуртина
О.Н.Ермохина /О.Н.Ермохина/
Приказ от 29.08.23 № 47

Приложение к основной общеобразовательной программе основного общего образования
МКОУ Чамзинская средняя СШ им. И.А.Хуртина, реализующей ФГОС НОО
Рабочая программа

Наименование предмета	физическая культура		
Класс	3		
Учитель	Аралин А.Е		
Срок реализации программы, учебный год	2023 - 2024		
Количество часов по учебному плану	всего в год:	102	в неделю: 3
Планирование составлено на основе:			

1. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Чамзинская СШ имени И.А.Хуртина
2. Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура. Для 1-4 классов общеобразовательных организаций. Москва 2021 год.

Учебника: Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев, - М.: Просвещение 2019 г.

Рабочую программу составил

(подпись)

/А.Е. Аралин/
(ФИО учителя)

1. Результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их

приоритеты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление препятствий, включающих висы, упоры,

простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одним звеном тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положения тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки на ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед и толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; перенос партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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 максимально темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 – 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимально темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На занятиях физической культуры в четвертом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала оборудованного спортивным оборудованием, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Воспитание чувства ответственности к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Способствовать воспитанию чувства ответственности за состояние своего здоровья, а также отрицательного отношения к вредным привычкам. Воспитание интереса учащихся к проблемам своего здоровья. Повышение общей информационной культуры учащихся.
3. Воспитание у учащихся интереса к изучаемому предмету и ответственности за качественное выполнение самостоятельной работы на уроке.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Легкая атлетика	Организационно – методические указания.	1	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками
2		Техника челночного бега, изучение высокого старта	1	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки-дай руку».
3		Тестирование челночного бега, высокого старта.	1	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 мс высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики»
4		Техника прыжка в длину с места. Высокий старт.	1	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с места, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»

5		Прыжок в длину.	1	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Флаг на башне»
6		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк ворву».
7		Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы».
8		Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы».
9		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы».

10		Техника наклона вперед из положения стоя.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, разучивание техники наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».
11		Наклон вперед из положения стоя.	1	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, повторение техники наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».
12		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц».
13		Техника метания малого мяча на точность.	1	Разучивание разминки, повторение техники метания малого мяча на точность, повторение подвижных игр «Бросай далеко-собирай быстрее», «Колдунчики».
14		Метание малого мяча на точность	1	Повторение разминки, совершенствование техники метания малого мяча на точность, повторение подвижных игр «Бросай далеко-собирай быстрее», «Колдунчики».

15		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разучивание разминки смальми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Бросай далеко-собирайбыстрее»,
16		Техника метание набивного мяча из положения стоя, сидя.	1	Разминка с мальми мячами, повторение техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Проведение подвижной игры «Охотники и утки».
17		Метание набивного мяча из положения стоя, сидя	1	Разминка с мальми мячами, совершенствование техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Проведение подвижной игры «Охотники и утки».
18		Тестирование метания набивного мяча из положения сидя.	1	Разминка с мальми мячами, тестирование метания набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра «Охотники и утки»
19		Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	1	Равномерный бег. Разминка на развитие силовых способностей. Повторение техники на выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу Подвижной игры «Командные хвостики».
20		Выполнения техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	Равномерный бег. Разминка на развитие силовых

		на полу		способностей. Повторение техники на выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу Подвижная игра «Охотники и утки»
21		Тестирование техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.
22		Кроссовая подготовка	1	Разминка в парах. Бег на выносливость повторение игры «Вороны – воробьи»
23		Кроссовая подготовка	1	Разминка в парах. Бег с заданиями на выносливость, повторение игры «Вороны – воробьи»
24		Тестирование шестиминутного бега.	1	Разминка в парах, тестирование шестиминутного бега, проведение игры «Вороны – воробьи».

25	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед.	1	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»
26		Кувырок вперед с трех шагов.	1	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка».
27		Кувырок назад .	1	Повторение разминки на матах повторение техники выполнения кувырка назад, повторение техники кувырка вперед с трех шагов.
28		Выполнения кувырка вперед, назад .	1	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед ,назад.
29		Стойка на лопатках, мост.	1	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, выполнения кувырка вперед,назад. проведение подвижной игры «Волшебные слочки».
30		Круговая тренировка.	1	Повторение разминки, направленной на сохранение

				правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры» Волшебные елочки».
31		Висы. Строевые упражнения. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ . Развитие силовых способностей. Проведение подвижной игры «Белочка – защитница».
32		Различные виды проходов по гимнастической стенке.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, выполнение различных видов перелезаний, (на 3 перекладине на 5 перекладине) проведение подвижной игры «Удочка».
33		Строевые упражнения. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, повторение различных видов перелезаний, проведение упражнения на внимание.
34		Круговая тренировка.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка».

35		Прыжки со скакалкой.	1	Разучивание прыжков со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание подвижной игры «Горячая линия».
36		Прыжки со скакалкой в движении.	1	Повторение прыжков со скакалкой, совершенствование техники прыжков со скакалкой, разучивание прыжков со скакалкой в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия».
37		Круговая тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».
38		Строевые упражнения. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	Проведение разминки в движении, повторение различных видов перелезаний, повторение подвижной игры «Медведи и пчелы».
39		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса стоя и виса лежа с согнутыми руками на перекладине, проведение подвижной игры «Шмель».
40		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении Вис стоя и лежа. В висе спиной к

				гимнастической скамейкеподнимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висяе. проведение подвижной игры «Шмель».
41		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении Вис стоя и лежа. Ввисе спиной к гимнастической скамейкеподнимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висяе. проведение подвижной игры «Вышибалы».
42		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении Вис стоя и лежа. Ввисе спиной к гимнастической скамейкеподнимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висяе. проведение подвижной игры «Маша и медведь.».
43		Лазание по канату и лазание по наклонной скамейке.	1	Повторение разминки вдвижении, проведение лазания по канату, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком наголове».
44		Лазание по канату и лазание по наклонной скамейке.	1	Повторение разминки вдвижении, проведение лазания по канату, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком наголове».

45		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	Выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, повторение подвижной игры «Вышибаль».
46		Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Приседания	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц».
47		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук .	1	Разучивание разминки в движении .Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук . Игра «Иголочка и ниточка». проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».
48	Лыжная подготовка	Инструктаж правила поведения на уроке.	1	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.

49		Совершенствование скользящего шага.	1	Ознакомить с техникой скользящего шага на лыжах без палок, формировать умение движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.
50		Учет – по технике выполнения скользящего шага.	1	Учет – по технике выполнения скользящего шага. Без палок.
51		Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	Отработка навыков в подъемах и спусках.
52		Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	Отработка навыков в подъемах и спусках.
53		Учет по технике подъема.	1	Учет по технике подъема.
54		Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1	Формирование навыков ходьбы на лыжах.
55		Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Закрепление техники передвижения на лыжах.

56		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
57		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
58		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
59		Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах
60		Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.	1	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.
61		Техника выполнения подъемов и спусков	1	Техника выполнения подъемов и спусков
62		Совершенствование техники скольжения без палок.	1	Совершенствование техники скольжения без палок.
63		Совершенствование техники скольжения без палок.	1	Совершенствование техники скольжения без палок.
64		Совершенствование техники скольжения без палок	1	Совершенствование техники скольжения без палок
65		Учет умений подъемов и	1	Учет умений подъемов и

		спусков.		спусков.
66		Учет умений подъемов и спусков	1	Учет умений подъемов и спусков
67	Подвижные игры	Ловля и броски малого мяча в парах	1	Разучивание разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в парах
68		Броски и ловля мяча в парах.	1	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.
69		Подвижная игра «Вышибалы».	1	Разучивание разминки гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»
70		Броски и ловля мяча в парах.	1	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.

71		Броски и ловля мяча в парах.	1	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.
72		Подвижная игра «Маша и медведь»		
73		Ведение мяча на месте.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.
74		Ведение мяча в шаге.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.
75		Подвижные игры «Вышибалы».	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, проведение подвижной игры «Вышибалы»
76		Ведение мяча на месте, шаге.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.

77		Контроль ведения мяча.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.
78		Подвижная игра «Светофор».	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Светофор»
79		Броски и ловля мяча в парах.	1	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловля мяча в парах.
80		Броски и ловля мяча в парах.	1	Повторение разминки в парах, повторение бросков и ловля мяча в парах.
81		Эстафеты с мячом.	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.

82	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Охотники и утки».
83		Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка».
84		Усложненная полоса препятствий.	1	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка».
85		Прыжок в высоту с разбега.	1	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».
86		Прыжок в высоту с разбега.	1	Повторение разминки в движении, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».

87		Круговая тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом из защитниками».
88		Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	Разучивание разминки набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», повторение подвижной игры «Точно в цель».
89		Бросок набивного мяча от груди способом «снизу»	1	Повторение разминки набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель».
90		Тестирование виса на время	1	Разучивание разминки набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижной игры «Точно в цель».
91		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель».
92		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки».

93		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись повторение подвижной игры «Собачки».
94		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух».
95		Техника метания на точность.	1	Разучивание разминки, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух».
96		Техника метания малого мяча на точность.	1	Повторение разминки, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
97		Беговые упражнения.	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики», «Совушка».
98		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта,

				повторение подвижной игры «Хвостики».
99		Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирайбыстрее».
100		Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики».
101		Бег на 1000 м.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м , повторение подвижной игры «Воробьи –вороны».
102		Бег на 1000 м	1	

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5-5,6	6,6
Челночный бег 3x10 м,с	8,6	9,5-9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	170	140-155	120
Шестиминутный бег, м	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
Наклон вперед из положения сидя, см	8,5	4-6	2	14	7-10	3
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	5	3-4	1	18	8-13	4
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/30 сек)	33	30	28	30	28	26
Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку	90	80	70	100	90	80
Приседание (кол-во раз за мин)	44	42	40	42	40	38
Метание теннисного мяча	21	18	15	18	15	12
Отжимание от пола (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8
Бег 1000 м	Без учета времени					