

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Знаменская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на методсовете «__»_____2019 года Протокол №__от_____	Согласовано Заместитель директора по УВР _____Е.И.Машукова «__»_____2019 года	Утверждаю: Директор _____А.В.Баталова Приказ№__от_____
--	--	---

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных  
основной образовательной программой начального общего  
образования

**Предметная область**  
**«Физическая культура»**  
срок реализации программы: 4 года

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 – 4 классов</i>	20

**Разработана Серебренниковой О.А.**  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень<sup>1</sup>:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.1.7.1.3.1	Лях В.И.	Физическая культура	1 - 4	Просвещение

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и

соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Коррекционная работа**

Предложенная рабочая программа рассчитана на разные группы учащихся, в том числе на учащихся 7 вида. Среди учащихся 1, 3-4 классов МКОУ Знаменской СОШ обучаются 2 ученика с ЗПР – в 4 классе.

У детей данной категории отмечается устойчивое сниженная теоретическая работоспособность вследствие явлений психомоторной расторможенности и повышенной возбудимости, связанных с нарушениями эмоционально-волевой сферы. Отмечаются функциональные нарушения речи, дети с трудом осваивают теоретический материал, но с практической частью предмета справляются на средний уровень. Поэтому для обучающихся с задержкой психического развития коррекционная работа направлена на:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Общие предметные результаты освоения программы**

#### **Знания по физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их

динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### 2 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки

1

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 -120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (общая таблица)**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м. с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	10,7-10,1	9,7
			9	10,4	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,7
			10	10,2	9,5-9,0	8,6	10,8	10,0-9,5	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	160
			9	110	130-150	175	110	135-150	155
			10	120	140-160	185	120	140-155	160
4	Выносли	6-мин бег, м	7	700 и	730-900	1100 и более	500 и	600-800	900 и
			8	700 и	730-900	1100 и более	500 и	600-800	900 и
			9	700 и	730-900	1100 и более	500 и	600-800	900 и
			10	700 и	730-900	1100 и более	500 и	600-800	900 и

	вось		8 9 10	менее 750 800 850	800-950 850-1000 900-1050	1150 1200 1250	менее 550 600 650	650-850 700-900 750-950	более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.



Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **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 сторону в стойках на ногах, 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 и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя 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 полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев 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, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и 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 групп и увеличивающимся отягощением; лазанье 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 толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге 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 максимальном 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 ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном 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 с 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 материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование

### 2 класс

П/П	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	2.9	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1	6.9	
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	2	7.9 9.9	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег(60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	13.9	
17	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.	1	14.9	
18	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	1	16.9	
19	Прыжок в длину с места. ОРУ. Тест(прыжок+гибкость+пресс)	1	20.9	
20-21	Метание малого мяча из положения стоя.	2	21.9 23.9	
22	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча.	1	27.9	
<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>				
6-7	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Метание мяча на дальность.	2	28.9 30.9	
8-9	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Метание мяча на дальность.	2	4.10 5.10	
10-11	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	2	7.10 11.10	
12-13	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Охотник и утки». ОРУ.	2	12.10 14.10	
14-15	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.	2	18.10 19.10	
16	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ.	1	21.10	
<b>Гимнастика (17 ч)</b>				
23	Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	25.10	
24	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	26.10	
25-26	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, спине. ОРУ. Построения и перестроения.	2	28.10 8.11	

27-28	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ	2	9.11 11.11	
29-30	ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	2	15.11 16.11	
31	Повороты направо, налево. ОРУ . Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	18.11	
32	Повороты направо, налево. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	22.11	
33	Повороты направо, налево. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	23.11	
34	Повороты направо, налево. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	25.11	
35-36	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	2	29.11 30.11	

37	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	2.12	
38	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1		
39	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1		

#### Подвижные игры (20 ч)

40-41	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	2		
42-43	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	2		
44-45	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	2		
46-47	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	2		
48-49	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	2		
50-51	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	2		
52	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты.	1		
53	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1		
54-55	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2		
56-57	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2		
58-59	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2		

#### Лыжная подготовка (11 часов)

60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основная стойка на лыжах.	1		
61	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1		
62	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	1		
63	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1		
64	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	1		
65	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на	1		

	лыжах без палок.			
66	Техника торможения падением на лыжах.	1		
67	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1		
68	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1		
69	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах.	1		
70	Движение «змейкой» на лыжах с палками.	1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)</b>				
71-72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	2		
73-74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	2		
75-76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	2		
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
78-81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	4		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>				
82-83	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	2		
84-85	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.	2		
86-87	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега .Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.	2		
88-89	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	2		
90-91	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бег. Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ.	2		

<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
92-93	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).ОРУ.	2		
94-95	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	2		
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1		
97	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	1		
98	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	1		
99- 100	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Эстафеты	2		
101	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты	1		
102	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ Эстафеты.	1		

**Тематическое планирование  
3 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов		
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>				
1-2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры «Салки догонялки», «Салки с домом»	2		
3	Контроль за развитием двигательных качеств (бег 30м). Подвижная игра «Ловишка с лентой)	1		
4-5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	2		
6-7	Строевые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с разбега). Подвижная игра «Удочка»	2		
8-9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.	2		
10	Контроль за развитием двигательных качеств (метание мяча)	1		
11-12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег 3x10м)	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</b>				
13-15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Контроль за развитием двигательных качеств (подъем туловища за 30с). Подвижные игры «Волна», «Догонялки на марше»	3		
16-20	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Акробатическая связка из разученных элементов.	5		
21-22	Контроль за развитием двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя; скакалка скорость; ОФП).	2		
23-24	Упражнения в висе на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра «Что изменилось?»	2		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (11 часов)</b>				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Вышибалы»	1		
26-35	Бросок мяча одной рукой, бросок мяча в корзину способом снизу, сверху, после ведения. Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком, с изменением направления, с остановкой в два шага. Поворот с мячом на месте и передача мяча.	10		
<b>Лыжная подготовка (20)</b>				
36-37	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах по дистанции 1000м с переменной скоростью. Игра «Проехать через ворота», «Перестрелка»	2		
38-39	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м с отдельным стартом на время.	2		
40-41	Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок на дистанции 1000 метров со средней скоростью.	2		
42-43	Повороты приставными шагами при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками.	2		
44-45	Различные виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Игра «Кто дальше прокатится».	2		
46	Техника лыжных ходов. Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции.	1		
47-48	Поворот на лыжах «упором», подъем на лыжах. Игра «подними предмет».	2		
49-50	Повороты на лыжах переступанием вокруг носков и пяток, поворот	2		

	«упором». Падение на лыжах на бок под уклон на месте и в движении			
51-52	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000м с раздельного старта на время.	2		
53-55	Непрерывное передвижение по дистанции 1500м и выполнение подъема. Подвижные игры на лыжах и без.	3		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола ( 19 часов)</b>				
56-58	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	3		
59-60	Броски мяча через сетку, ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Перекинь мяч»	2		
61-62	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. Подвижная игра «Выстрел в небо».	2		
63-64	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	2		
65-66	Ловля высоко летящего мяча, взаимодействие в команде во время игры в пионербол.	2		
67-68	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	2		
69-70	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	2		
71-72	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Футбольный бильярд».	2		
73-74	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра «Жонглируем ногой».	2		
<b>Гимнастика (9 часов)</b>				
75-76	Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу».	2		
77-78	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 80-100см на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках, голове,руках у опоры с согнутыми ногами.	2		
79-80	Упражнения на гимнастическом бревне( приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	2		
81-83	Лазание по канату в три приема. Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с места).Подвижная игра «Коньки-горбунки»	3		
<b>Легкая атлетика (19 часов)</b>				
84-88	Прыжки в длину с разбега, с места.	5		
89-92	Высокий и низкий старт. Бег на 30м. Прыжки в длину с разбега.	4		
93	Контроль за развитием двигательных качеств(челночный бег 3x10м). Прыжки через низкие барьеры.	1		
94-95	Развитие скоростных качеств в беге на 30 метров с высокого старта. Полоса препятствий.	2		
96	Контроль за развитием двигательных качеств(бег 30м).	1		
97-98	Медленный бег до 1000м. Метание малого мяча в цель, на дальность.	2		
99-100	Контроль за развитием двигательных качеств (бег на 1000м)	2		
101-102	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с разбега).	2		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Фактич.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
1-2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Равномерный бег по дистанции 400м. Высокий и низкий старт, стартовое ускорение. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Подвижная цель».	2	2.9 7.9	
3	Контроль за развитием двигательных качеств (бег 30м).	1	8.9	
4-5	Метание малого мяча. Бег 60м. Контроль за развитием двигательных качеств (бег 1000м)	2	9.9 14.9	
6	Контроль за развитием двигательных качеств (метание мяча на дальность). Подвижная игра «Подвижная цель»	1	15.9	
7-8	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	2	16.9 21.9	
9-10	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2	22.9 23.9	
11	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	1	28.9	
12	Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег 3x10м)	1	29.9	
13	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	1	30.9	
<b>Гимнастика с элементами акробатики(14 часов)</b>				
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Контроль за развитием двигательных качеств (подъем туловища за 30с)	1	5.10	
15-17	Упражнения акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Контроль за развитием двигательных качеств(прыжок в длину с места)	3	6.10 7.10 12.10	
18	Упражнения акробатики: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед и назад.	1	13.10	
19-22	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	4	14.10 19.10 20.10 21.10	
23	Контроль за развитием двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	1	26.10	
24-25	Упражнения в вися. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	2	27.10	
26	Контроль за развитием двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, подтягивание на высокой перекладине).	1	10.11	
27	Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Кто быстрее».	1	9.11	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (11 часов)</b>				
28-29	ОРУ с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Передал-садись»	2	11.11 16.11	
30	Броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	17.11	
31	Броски мяча в корзину способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	1	18.11	
32-33	Ведение мяча в движении с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	2	23.11 24.11	
34	Передвижение баскетболиста. Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1	25.11	



35	Ведение мяча, остановки в два шага, повороты с мячом на месте, передачи партнеру.	1	30.11	
----	---	---	-------	--

36	Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	1	1 1 2	
37	Ведение и бросок мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.	1	2 1 2	
38	Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча из-за головы). Подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами»	1		
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>				
39-40	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2		
41-42	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	2		
43-44	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	2		
45-46	Одновременный одношажный ход с палками и без. Подвижная игра «Подними предмет»	2		
47-48	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Передвижение по дистанции 1000м со средней скоростью.	2		
49-50	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом». Подъем способом «полуелочкой», «елочкой»	2		
51	Одновременный двухшажный ход с палками. Непрерывного передвижение 1500м.	1		
52	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции.	1		
53	Торможение и повороты на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1		
54	Спуск со склона способом «змейка». Передвижение по дистанции 1000м.	1		
55-57	Ходьба на лыжах по дистанции 1000м на время.	3		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (11 часов)</b>				
58-59	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Броски и ловля волейбольного мяча в парах.	2		
60	Бросок мяча через сетку. Ловля мяча с последующим прыжком в два шага к сетке. Подвижная игра «Выстрел в небо»	1		
61-62	Бросок мяча через сетку из зоны подачи одной, двумя руками. Игра в пионербол.	2		
63-64	Прием и передача мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	2		
65-66	Упражнения с мячом в парах: нижняя передача с собственным подбрасыванием, прием мяча снизу и передача мяча после подбрасывания партнером.	2		
67-68	Упражнения в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием, прием сверху и передача мяча после подбрасывания партнером.	2		
<b>Подвижные игры с элементами футбола (9 часов)</b>				
69-71	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге.	3		
72-73	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»			
74-75	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	2		
76-77	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра «Жонглируем ногой»	2		

**Гимнастика (11 часов)**

78	ОРУ с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	1		
79	Развитие координационных способностей в упражнения акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1		
80-82	Упражнения на гимнастическом бревне высотой 80-100см. Подвижная игра «заморозки».	3		
83	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	1		
84	Контроль за развитием двигательных качеств прыжок в длину с места. Лазание по канату в 3 приема. Подвижная игра «Мышеловка».	1		
85	Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.	1		
86-88	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	3		

**Легкая атлетика (14 часов)**

89-92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения с ускорениями с высокого старта. Метание мяча. Подвижная игра «Невод».	4		
93-94	Доврачебная помощь при ушибах, ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств (бег 30м)	2		
95-97	Бросок и ловля мяча на дальность. Подвижная игра «Подвижная цель»	3		
98	Контроль за развитием двигательных качеств (метание мяча на дальность)	1		
99-100	Прыжки в высоту , в длину. Игра в мини-футбол.	2		
101-102	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с разбега) равномерный шестиминутный бег.	2		