

департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 63»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 63»
от «28» августа 2020 г. № 411

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 3 класса

составители:
методическое объединение
учителей начальных классов
БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа № 63»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
протокол № 1
от 27 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Саюн О. В.
27 августа 2020 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» должны быть достигнуты следующие планируемые результаты.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; распределять нагрузку и отдых в процессе собственной деятельности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ

Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрекков или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные.*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты:

В результате изучения раздела «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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.

В результате изучения раздела «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, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; 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.

В результате изучения раздела «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

- выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в баскетбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного предмета

3 класс (70 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (17 часов)

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

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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

Лыжные гонки (18 часов)

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры (9 часов)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Салки на марше», «Перебежка с выручкой».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Косманафты», «Маскировка в колоннах», «Западня».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Маятник», «Кто дальше прокатится».

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)

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

Кроссовая подготовка (5 часов)

Бег по пересеченной местности. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Кросс до 1 км.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

3 класс (70 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (9 часов)	
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1
2	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Что такое ГТО?	1
3	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	1

4	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	1
5	Прыжки. Прыжок в длину с разбега, в длину с места, с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди», «Лиса и куры». Влияние бега на здоровье.	1
6	Прыжки. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	1
7	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метаниях.	1
8	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метаниях.	1
9	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Олимпийское движение современности.	1
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)		
10	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1
11	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1
12	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	1
13	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	1
14	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	1
15	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	1
16	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». ОРУ с предметами.	1
17	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической	1

	скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты».	
	Подвижные игры (5 часов)	
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
19	Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
20	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	1
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)	
23	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч – среднему». Нормы ГТО - нормы жизни!.	1
24	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»..	1
25	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
27	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1
	Лыжные гонки (18 часов)	
29	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1
30	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг.	1
31	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник».	1
32	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник».	1
33	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	1
34	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход.	1
35	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Техника	1

	обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
36	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Возрождения комплекса ГТО.	1
37	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1
38	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1
39	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
40	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	1
41	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире».	1
42	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1
43	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1
44	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1
45	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1
46	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Быстрый лыжник».	1
	Гимнастика с основами акробатики (7 часов)	
47	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты».	1
48	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок».	1
49	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через барьеры. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	1
50	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».	1
51	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1
52	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение	1

	по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	
53	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1
	Подвижные игры (4 часа)	
54	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
57	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1
	Лёгкая атлетика (8 часов)	
58	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
59	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей».	1
60	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1
61	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1
62	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
63	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
64	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
65	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1
	Кроссовая подготовка (5 часов)	
66	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы.	1
67	Бег по пересеченной местности. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Выполнение основных движений с различной скоростью.	1
68	Бег по пересеченной местности. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	1
69	Бег по пересеченной местности. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки», «Два Мороза».	1
70	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1