

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа №40 города Новошахтинска
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯНЫХ ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  С.А.Бутакова 29.08.2022г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ № 40  Е.А.Самарская Приказ № 158 от 30.08.2022г
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(учебный предмет, курс)

уровень общего образования (класс)

3 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее с указанием класса)

количество часов 3/102

учитель Стукалова В.И.

(ФИО, категория)

программа разработана на основе _____

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В.И.Лях, А.А.Зданевич, ((авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -
Волгоград: Учитель 2020.-169с.)

Год составления программы 2022

1.Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г.; (с изменениями и дополнениями
- примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»**
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
 - -Примерной программы начального общего образования в 3 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;
 - - Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2015г.

соответствует:

- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Литература» на 2021-2022 учебный год.
- Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2021-2022 учебный год.
- Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанья, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

При разработке программы учитывалось:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

2. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 3 класса
ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений^
- трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения; ,
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку, на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухэтажным
- ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»* «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться: рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ Регулятивные Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;
самостоятельно организовывать здоровьесберегающую: жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; различать виды физических упражнений, виды спорта; сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их; устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные Учащиеся научатся:

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
задавать вопросы уточняющего характера; выполнению физических упражнений;
понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3. Содержание тем учебного курса 3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Таблица тематического распределения часов

	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	31
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика с элементами акробатики	26
	Всего часов:	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата			Тема	Кол -во часо в	Характеристика основных видов деятельности	Д/з
	3а	3б	3в				
Легкая атлетика 6ч							
1.				Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр «Ловишки», «Колдунишки»	Стр. 193
2.				Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку»,	Стр. 159
3.				Техника челночного бега	1	Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия	Стр. 96
4.				Тестирование челночного бега 3X10м	1	Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 159
5.				Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»,	Стр. 100

						наблюдать за своим физическим состоянием.	
6.				Тестирование метания мешочка на дальность	1	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 159
Спортивные игры 2 ч							
7.				Пас и его значение для спортивных игр с мячом.		Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 110
8.				Спортивная игра «Футбол»		Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	Стр. 151
Легкая атлетика 3 ч							
9.				Прыжок в длину с разбега		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 134
10.				Прыжок в длину с разбега на результат		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную	Стр. 135

						игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	
11.				Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	Стр. 92
Спортивные игры 1 ч							
12.				Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»		Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 130
Легкая атлетика 6 ч							
13.				Тестирование метания мяча на дальность	1	Выполнять построение, разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Вышибалы», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 133
14.				Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим	Стр. 193

						физическим состоянием.	
15.				Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 159
16.				Тестирование прыжка в длину с места	1	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 96
17.				Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 159
18.				Тестирование виса на время	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 100
Спортивные игры 9 ч							
19.				Подвижная игра «Перестрелка»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим	Стр. 159

						состоянием.	
20.				Футбольные упражнения	1	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 110
21.				Футбольные упражнения в парах	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 151
22.				Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 134
23.				Подвижная игра «Осада города»	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 135
24.				Броски и ловля мяча в парах	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 92
25.				Закаливание	1	Выполнять построение, разминку с мячом, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную	Стр. 130

						игру «Подвижная цель», упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.	
26.				Ведение мяча	1	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 133
27.				Подвижные игры	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 193
Гимнастика с элементами акробатики 21 ч							
28.				Кувырок вперёд	1	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 159
29.				Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие, упражнения на внимание, дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 96
30.				Варианты выполнения кувырка вперёд	1	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание,	Стр. 98

						наблюдать за своим физическим состоянием.	
31.				Кувырок назад	1	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру « Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
32.				Кувырки	1	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру « Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
33.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру « Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
34.				Стойка на голове	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
35.				Стойка на руках	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103

36.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
37.				Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
38.				Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
39.				Прыжки в скакалку	1	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 151
40.				Прыжки в скакалку в тройках	1	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим	Стр. 129

						физическим состоянием.	
41.				Лазание по канату в три приёма	1	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма, подвижную игру «Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
42.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку, подвижную игру «Будь осторожен», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
43.				Упражнение на гимнастическом бревне	1	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
44.				Упражнение на гимнастическом бревне	1	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
45.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру «Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за	Стр. 98

						своим физическим состоянием.	
46.				Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру «Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
47.				Варианты вращения обруча	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
48.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
Спортивные игры 9 ч							
Гимнастика 5 ч							
49.				Подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
50.				Полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательные упражнения, наблюдать за	Стр. 103

						своим физическим состоянием.	
51.				Подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
52.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
53.				Подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
54.				Полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 151
55.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
56.				Полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98

57.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
58.				Подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
59.				Полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения , наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
60.				Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
61.				Полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения , наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
62.				Усложнённая полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий, подвижную игру « Совушки», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115

Легкая атлетика 3 ч							
63.				Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 59
64.				Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
65.				Прыжок в высоту спиной вперед	1	Выполнять построение, разминку с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперед, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
Спортивные игры 26 ч							
66.				Эстафеты с мячом	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
67.				Подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103

68.				Броски мяча через волейбольную сетку	1	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
69.				Броски мяча через волейбольную сетку	1	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
70.				Подвижная игра «Пионербол»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
71.				Подвижная игра «Пионербол»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
72.				Подвижная игра «Пионербол»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
73.				Волейбол как вид спорта	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за	Стр. 151

						своим физическим состоянием.	
74.				Волейбол как вид спорта	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 129
75.				Подготовка к волейболу	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
76.				Подготовка к волейболу	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
77.				Контрольный урок по волейболу	1	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
78.				Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103

79.				Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
80.				Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
81.				Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
82.				Тестирование виса на время	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику виса на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
83.				Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперёд из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на	Стр. 103

						дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	
84.				Тестирование прыжка в длину с места	1	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
85.				Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
86.				Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, темпирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
87.				Знакомство с баскетболом	1	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 115
88.				Тестирование метания малого мяча на точность	1	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 151

89.				Спортивная игра «Баскетбол»	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 129
90.				Спортивная игра «Баскетбол»	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
91.				Спортивная игра «Баскетбол»	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
Легкая атлетика 12 ч							
92.				Беговые упражнения	1	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
93.				Беговые упражнения	1	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
94.				Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру «Командные хвостики» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим	Стр. 98

						состоянием.	
95.				Тестирование челночного бега 3X10м	1	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
96.				Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
97.				Спортивная игра «Футбол»	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
98.				Подвижная игра «Флаг на башне»	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
99.				Бег на 1000 метров	1	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 98
10				Спортивные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с	Стр. 98

0.						закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	
10 1.				Спортивные и подвижные игры	1	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103
10 2.				Спортивные и подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	Стр. 103