

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петельнская средняя общеобразовательная школа**  
ул. Ленина, д. 25, с. Петельно, Ялуторовский район, Тюменская область, 627647 тел./факс 95-133

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по УВР  
  
Н.И.Кони

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/11-ОД



**Рабочая программа  
по физической культуре**

3 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы  
Гладких Сергей Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- 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.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
    - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- **Метапредметные результаты**
  - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

- **Предметные результаты:**

- В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

- 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);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».
- 
- 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;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре 3 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической культуры 3 часа**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование 72 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика 18 часов**

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

**Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры 18 часов**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол 12 часов:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол 12 часов:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Выполнение нормативов по физической подготовке, входящих в программу ВФСК «ГТО» (5ч)**

Челночный бег 3x10 м, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Легкая атлетика	15
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
3	Гимнастика	20
4	Лыжная подготовка	23
5	Кроссовая подготовка	10
6	Лёгкая атлетика	17
7	Нормативы ВФСК «ГТО»	5
Итого	6	102

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика- 15</b>			
<b>- Приём контрольных нормативов-2</b>			
<b>- практических-13</b>			
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. по два – обучение.
2			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».
3			Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через препятствия – обучение.
4			Бег 30м. по четыре – закрепление умений. Веселые старты.
5			Челночный бег 3х10м. – обучение. Игра «Воробьи - вороны».
6			Опорный прыжок через препятствия – закрепление умений. Игра «Лисы и куры».
7			Челночный бег 3х10м. – закрепление умений.
8			Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура».
9			Челночный бег 3х10м. в парах. Игра «Запрещенные движения».
10			Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра

			«Салки с мячом».
11			Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте».
12			Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр».
13			Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений.
14			Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны».
15			Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель».
<b>Раздел 2: Подвижные игры с элементами спортивных игр- 12</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических-10</b>			
16			Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам».
17			Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура».
18			Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему».
19			Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
20			Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра «Школа мяча».
21			Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – обучение. Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой».
22			Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека».
23			Подача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит».
24			Подача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит».
25			Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель».
26			Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой». Приём контрольных нормативов
27			Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель». Приём контрольных нормативов
<b>Раздел 3: Гимнастика: 20</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических-18</b>			
28			Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
29			Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики».
30			Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение.

31			Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена».
32			Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «Точный расчет».
33			Повороты, приседы и полу-присед на гимнастической скамейке – обучение. Игра «Цапли на болоте».
34			Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки.
35			Повороты, приседы и полу-приседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные».
36			Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма».
37			Лазание по гимнастической стенке - обучение. Подтягивания на перекладине.
38			Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки».
39			Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра «Салки».
40			Перекаты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки.
41			Перекаты в группировке вперед, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка».
42			Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры".
43			Кувырок вперед – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу.
44			Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Скольжение по скамейке на груди.
45			Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения».
46			Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине.
47			Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка».
Приём контрольных нормативов			
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка: 23</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических-21</b>			
48			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу.
49			Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки».
50			Поочерёдное поднятие и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества».
51			Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры.
52			Поочерёдное поднятие согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – обучение.
53			Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим».
54			Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте.
55			Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков.
56			Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника».
57			Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение.

58			Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков.
59			Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза».
60			Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий».
61			Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков.
62			Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах».
63			Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м.
64			Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение.
65			Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений.
66			Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза».
67			Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение.
68			Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.
69			Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м.
70			Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом.
<b>Раздел 5: Кроссовая подготовка: 10</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических- 8</b>			
71			Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты).
72			Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе».
73			Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Коники – спортсмены».
74			Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».
75			Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди».
76			Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки»
77			Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».
78			Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки».
79			Равномерный бег (5 мин)с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах».
80			Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног.
<b>Раздел 6: Лёгкая атлетика: 17</b>			
<b>- приём контрольных нормативов- 2</b>			
<b>- практических- 15</b>			
81			Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой

			атлетики. Бег 30м.
82			Бег 30, 60м. Ходьба с преодолением препятствий.
83			Бег 40м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Игра «Салки».
84			Бег 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки».
85			Бег 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний».
86			Бег 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение.
87			Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м.
88			Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий.
89			Бег 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками.
90			Метание теннисного мяча на дальность- закрепление умений. Бег 300м. со средней скоростью – закрепление умений.
91			Прохождение полосы препятствий. Метание теннисного мяча в цель.
92			Челночный бег 3х30м. – закрепление умений. Игра «Салки с выручкой».
93			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».
94			Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте».
95			Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр».
96			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».
97			Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки».

**Раздел 7: Нормативы ВФСК «ГТО» 5 ч.**

- приём контрольных нормативов- 1
- практических- 4

98			Челночный бег 3х10 м
99			подтягивание из вися на высокой (низкой) перекладине
100			наклон вперед из положения стоя на скамье
101			прыжок в длину с места
102			метание теннисного мяча в цель.

**Итого: 102**

- приём контрольных нормативов- 13
- практических-89

