****

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**3 класс**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость), овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* 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; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
* формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643).

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

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

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

Акробатические комбинации*.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок назад.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине*:* висы, перемахи.

Опорный прыжок*:*вскок на стопку гимнастических матов и соскок.

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

**Легкая атлетика.**Беговые упражнения*:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры.**На материале гимнастики с основами акробатики*:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики*:*Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки*:*Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол*:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол:подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1. **Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во час |
|  | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **15 ч**. |
| 1 | Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. (РПВ)История ГТО. Игра «Салки-догонялки». | 1 |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». | 1 |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки с домом». | 1 |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 5 | Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | 1 |
| 7 | (РПВ)Беседа «Особенности развития физкультуры у разных народов». Развитие выносливости в медленном беге в течение 5минут. Игра «Жмурки». | 1 |
| 8 | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Сдача норм ГТО. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега. Разучивание игры «Метатели». | 1 |
| 9 | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». | 1 |
| 10 | Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью. Развитие выносливости в медленном беге в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 1 |
| 11 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Сдача норм ГТО. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 12 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 13 | Правила поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | 1 |
| 14 | Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется». | 1 |
| 15 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок». | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **9 ч**. |
| 16 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 |
| 17 | Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Игра «Ноги на весу». К | 1 |
| 18 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» | 1 |
| 19 | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 20 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком». | 1 |
| 21 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка». | 1 |
| 22 | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 23 | Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание малого мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком. | 1 |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты». | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **24 ч.** |
| 25 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось». | 1 |
| 26 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча». | 1 |
| 27 | Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 28 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 29 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь». | 1 |
| 30 | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь». | 1 |
| 31 | Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс». | 1 |
| 32 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |
| 33 | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру». (РПВ) Беседа «Олимпийские чемпионы». | 1 |
| 34 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами». | 1 |
| 35 | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса». | 1 |
| 36 | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса». | 1 |
| 37 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу». | 1 |
| 38 | Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазаньи и перелезании по гимнастической стенке. Игра «Жмурки». | 1 |
| 39 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву». Повторение пройденного материала | 1 |
| 40 | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 41 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 42 | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки». | 1 |
| 43 | Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки. Игра «Салки - выручалки». | 1 |
| 44 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом». | 1 |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч». | 1 |
| 46 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 47 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком». | 1 |
| 48 | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли». | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **16 ч.** |
| 49 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам». (РПВ) Беседа «Выдающиеся лыжники России» | 1 |
| 50 | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 51 | Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. й | 1 |
| 52 | Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1 |
| 53 | Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. й | 1 |
| 54 | Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Сдача норм ГТО. Игра « Кто дольше прокатится». | 1 |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. | 1 |
| 56 | Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 57 | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов. | 1 |
| 58 | Совершенствование поворотов на месте и в движении.Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии». | 1 |
| 59 | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км. Игра «Охотники и олени». | 1 |
| 60 | Торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км в медленном темпе. | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. | 1 |
| 62 | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. Сдача норм ГТО. | 1 |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет». | 1 |
| 64 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **14 ч.** |
| 65 | Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы». К | 1 |
| 66 | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 67 | Разучивание упражнений с малыми мячами. Повторение способов бросков и ловли малого мяча. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 68 | Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему». | 1 |
| 69 | Совершенствование упражнений с большим мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Ведение мяча на месте. Игра «Собачка». | 1 |
| 70 | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга». Зачет | 1 |
| 71 | Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом». Зачет | 1 |
| 72 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 |
| 73 | Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передачи мяча в парах. Игра «Мяч по кругу». | 1 |
| 74 | Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне». Зачет | 1 |
| 75 | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 76 | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами». | 1 |
| 77 | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка». | 1 |
| 78 | Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом. |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **9 ч.** |
| 79 | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 |
| 80 | Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо». | 1 |
| 81 | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол». | 1 |
| 82 | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол». | 1 |
| 83 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол». | 1 |
| 84 | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол». | 1 |
| 85 | ТБ при обучении элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 86 | Совершенствование ведения мяча разными способами: с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств (приседание). Игра «Слалом с мячом». | 1 |
| 87 | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд». | 1 |
|  | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **15 ч.** |
| 88 | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место». | 1 |
| 89 | Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет». | 1 |
| 90 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели». | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты». | 1 |
| 93 | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты». | 1 |
| 94 | Совершенствование бросков малого мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята». | 1 |
| 95 | Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков малого мяча в цель. Игра на внимание «Угадай, кто ушел?». | 1 |
| 96 | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал «мяу»?». | 1 |
| 97 | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота». | 1 |
| 98 | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота». | 1 |
| 99 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Сдача норм ГТО. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом». | 1 |
| 100 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется». | 1 |
| 101 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 102 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 |
|  | Теоретическая часть – 10 часов |  |
| **Итого: 102 часа** | |  |

**Приложение к рабочей программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во час | Дата проведения | |
|  | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **15 ч**. | по плану | по факту |
| 1 | Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. (РПВ)История ГТО. Игра «Салки-догонялки». | 1 | 03.09 |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки с домом». | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | 10.09 |  |
| 5 | Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 | 13.09 |  |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | 1 | 14.09 |  |
| 7 | (РПВ)Беседа «Особенности развития физкультуры у разных народов». Развитие выносливости в медленном беге в течение 5минут. Игра «Жмурки». | 1 | 17.09 |  |
| 8 | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Сдача норм ГТО. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега. Разучивание игры «Метатели». | 1 | 20.09 |  |
| 9 | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью. Развитие выносливости в медленном беге в течение 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 1 | 24.09 |  |
| 11 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Сдача норм ГТО. Игра «Третий лишний». | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву». | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Правила поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | 1 | 01.10 |  |
| 14 | Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется». | 1 | 04.10 |  |
| 15 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок». | 1 | 05.10 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **9 ч**. |  |  |
| 16 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 | 08.10 |  |
| 17 | Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Игра «Ноги на весу». | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком». | 1 | 18.10 |  |
| 21 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка». | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи». | 1 | 22.10 |  |
| 23 | Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание малого мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком. | 1 | 25.10 |  |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты». | 1 | 26.10 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **24 ч.** |  |  |
| 25 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось». |  | 08.11 | 15.11 |
| 26 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча». | 1 | 09.11 | 15.11 |
| 27 | Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка». | 1 | 12.11 | 16.11 |
| 28 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля». | 1 | 15.11 | 16.11 |
| 29 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь». | 1 | 16.11 | 19.11 |
| 30 | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь». | 1 | 19.11 | 19.11 |
| 31 | Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс». | 1 | 22.11 |  |
| 32 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру». (РПВ) Беседа «Олимпийские чемпионы». | 1 | 26.11 |  |
| 34 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами». | 1 | 29.11 |  |
| 35 | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса». | 1 | 30.11 |  |
| 36 | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса». | 1 | 03.12 |  |
| 37 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу». | 1 | 06.12 |  |
| 38 | Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазаньи и перелезании по гимнастической стенке. Игра «Жмурки». | 1 | 07.12 |  |
| 39 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву». | 1 | 10.12 |  |
| 40 | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц». | 1 | 13.12 |  |
| 41 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 14.12 |  |
| 42 | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки-выручалки». | 1 | 17.12 |  |
| 43 | Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки. Игра «Салки - выручалки». | 1 | 20.12 |  |
| 44 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом». | 1 | 21.12 |  |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч». | 1 | 24.12 |  |
| 46 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом». | 1 | 27.12 |  |
| 47 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком». | 1 | 28.12 |  |
| 48 | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли». | 1 | 14.01 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **16 ч.** |  |  |
| 49 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам». (РПВ) Беседа «Выдающиеся лыжники России» | 1 | 17.01 |  |
| 50 | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» | 1 | 18.01 |  |
| 51 | Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. | 1 | 21.01 |  |
| 52 | Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1 | 24.01 |  |
| 53 | Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. | 1 | 25.01 |  |
| 54 | Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Сдача норм ГТО. Игра « Кто дольше прокатится». | 1 | 28.01 |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. | 1 | 31.01 |  |
| 56 | Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. | 1 | 1.02 |  |
| 57 | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов. | 1 | 4.02 |  |
| 58 | Совершенствование поворотов на месте и в движении.Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии». | 1 | 7.02 |  |
| 59 | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км. Игра «Охотники и олени». | 1 | 8.02 |  |
| 60 | Торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км в медленном темпе. | 1 | 11.02 |  |
| 61 | Передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. | 1 | 14.02 |  |
| 62 | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. Сдача норм ГТО. | 1 | 15.02 |  |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет». | 1 | 18.02 |  |
| 64 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» | 1 | 21.02 |  |
|  | **Подвижные игры** | **14 ч.** |  |  |
| 65 | Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы». | 1 | 22.02 |  |
| 66 | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки». | 1 | 25.02 |  |
| 67 | Разучивание упражнений с малыми мячами. Повторение способов бросков и ловли малого мяча. Игра «Мяч соседу». | 1 | 28.02 |  |
| 68 | Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему». | 1 | 1.03 |  |
| 69 | Совершенствование упражнений с большим мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Ведение мяча на месте. Игра «Собачка». | 1 | 4.03 |  |
| 70 | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга». Зачет | 1 | 11.03 |  |
| 71 | Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом». Зачет | 1 | 14.03 |  |
| 72 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 | 15.03 |  |
| 73 | Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передачи мяча в парах. Игра «Мяч по кругу». | 1 | 18.03 |  |
| 74 | Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне». Зачет | 1 | 21.03 |  |
| 75 | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы». | 1 | 22.03 |  |
| 76 | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами». | 1 | 25.03 |  |
| 77 | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка». | 1 | 4.04 |  |
| 78 | Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом. | 1 | 5.04 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **9 ч.** |  |  |
| 79 | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 | 8.04 |  |
| 80 | Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо». | 1 | 11.04 |  |
| 81 | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол». | 1 | 12.04 |  |
| 82 | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол». | 1 | 15.04 |  |
| 83 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол». | 1 | 18.04 |  |
| 84 | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол». | 1 | 19.04 |  |
| 85 | ТБ при обучении элементам футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 | 22.04 |  |
| 86 | Совершенствование ведения мяча разными способами: с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств (приседание). Игра «Слалом с мячом». | 1 | 25.04 |  |
| 87 | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд». | 1 | 26.04 |  |
|  | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **15 ч.** |  |  |
| 88 | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место». | 1 | 29.04 |  |
| 89 | Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет». | 1 | 6.05 |  |
| 90 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели». | 1 | 10.05 |  |
| 91 | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1 | 13.05 |  |
| 92 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты». | 1 | 16.05 |  |
| 93 | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты». | 1 | 17.05 |  |
| 94 | Совершенствование бросков малого мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята». | 1 | 20.05 |  |
| 95 | Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков малого мяча в цель. Игра на внимание «Угадай, кто ушел?». | 1 | 23.05 |  |
| 96 | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал «мяу»?». | 1 | 24.05 |  |
| 97 | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота». | 1 | 27.05 |  |
| 98 | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота». | 1 | 27.05 |  |
| 99 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Сдача норм ГТО. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом». | 1 | 30.05 |  |
| 100 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется». | 1 | 30.05 |  |
| 101 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи». | 1 | 31.05 |  |
| 102 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 | 31.05 |  |
|  | Теоретическая часть – 10 часов |  |  |  |
| **Итого: 102 часа** | |  |  |  |