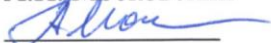


# ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

**«Рассмотрено и  
принято»**

Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от 30.08.2019  
Руководитель МО  
А.Н. Московский



**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
Д.С. Шульгина  
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1  
о/д**

от 30.08.2019

Директор  
М.М. Прочухаева



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Физическая культура 3 «Г» класс

Рабочую программу составил: *Самохин А.С.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета  
«Физическая культура» (3 класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 3 класс, 3 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 3 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.proschkolu.ru">http://www.proschkolu.ru</a></li><li>• <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a></li><li>• <a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a></li></ul>

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

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

### **Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасных, 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;
- Определение общей цели и путей ее достижения, умения 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

#### **Раздел «Знания о физической культуре» *Выпускник научится:***

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

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»** Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

### **Требования к планируемым результатам изучения программы**

№	Учебные нормативы	2 класс					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 метров, сек.	6,1	7,0	7,1	6,5	7,5	7,6
2.	Челночный бег 3x10 метров, сек.	9,4	10,0	10,4	10,0	10,7	11,2
3.	Прыжок в длину с места, см	150	125	110	145	125	100
4.	Шестиминутный бег, м	1000	800	750	900	650	550
5.	Наклон вперед в положении сидя, см	+6	+3	+1	+10	+6	+2
6.	Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз	4	2	1	11	6	3

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся**

#### Оценка теоретических знаний о физической культуре:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы: ответы на вопросы, тесты, пересказ.

#### Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным

способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

### **Содержание учебного предмета**

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей образовательной 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:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.



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. **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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

дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. **Акробатические комбинации.** 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 вперед. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла. **Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Легкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность. **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,

ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения: На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля

с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
вводимых на освоение каждой темы.**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Лёгкая атлетика 15 часов</b>	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	1
2.		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки».	1
3.		Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Пустое место».	1
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место»	1
5.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров».	1
6.		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1
7.		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1
8.		Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».	1
9.		Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	1
10.		Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	1
11.		Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Эстафеты.	1
12.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пятнашки	1
13.		Равномерный бег (5 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».	1
14.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Пустое место».	1
15.		Равномерный бег (6 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой».	1
16.	<b>Подвижные игры 10ч</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
17.		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1

18.		Игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ в движении.	1
19.		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении	1
20		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ОРУ в движении	1
21		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1
22		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ОРУ в движении.	1
23		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». ОРУ в движении.	1
24		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». ОРУ в движении.	1
25		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
26	<b>Гимнастика 18ч</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение».	1
27		Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение».	1
28.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».	1
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Фигуры».	1
30		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Светофор».	1
31		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор».	1
32		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	1
33		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	1
34		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Слушай сигнал».	1
35		Вис спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1
36		Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1
37	Выполнение команды «На два шага	1	

		разомкнись!». Вис на согнутых руках.	
38		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	1
39		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	1
40		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?»	1
41		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?»	1
42		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	1
43		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1
44	<b>Лыжная подготовка 21ч</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте. Требования программы по лыжной подготовке. Игры.	1
45		Построение с лыжами в две шеренги. Передвижение скользящим шагом.	1
46-47		Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. Передвижение скользящим шагом.	2
48-49		Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Построение с лыжами в две шеренги.	2
50-51		Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	2
52-53		Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	2
54-55		Передвижение с палками. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж, спуск в низкой стойке.	2
56-57		Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра «Кто быстрее?»	2



58-59		Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Пустое место».	2
60-61		Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Спуск шеренгами».	2
62		Спуск в основной стойке, подъём ступающим шагом. Соревнование на дистанцию 1 км	1
63		Лыжная эстафета.	1
64	<b>Подвижные игры 22ч</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в цель».	1
65		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в цель».	1
66		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	1
67		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Передал – садись»	1
68		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Передал – садись»	1
69		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	1
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
71		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо	1
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо	1
74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.	1
75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Эстафеты.	1

76	<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.	1
77		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит, цель.	1
78		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч в корзину».	1
79		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол	1
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1
82		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча».	1
83		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча».	1
84		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
85		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
86		Первичный инструктаж на рабочем месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих».	1
87		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».	1
88		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».	1
89		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Салки с выручкой».	1
90		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и	1

		рыбки».	
91		Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
92		Равномерный бег (8 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	1
93		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».	1
94		Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
95		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1
96		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игры	1
97	<b>Подвижные игры 6 часов</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте. ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
98		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
99		Веселые старты. Подведение итогов.	1
100		Игры: «День и ночь», Игра «Рыбаки и рыбки».	1
101		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
102		ОРУ в движении. Игры «Птица в клетке»	1

Итого: 102 часа