

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Учреждение "Отдел администрации Волжского муниципального района"
МОУ "Эмековская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
начальных классов

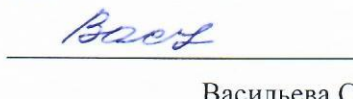


Клыкова Е.В.

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Васильева С.В.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Эмековская
ООШ"



Воронцов А.В.

Приказ №1 от «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе :

-авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019г. УМК «Школа России»

-основной общеобразовательной программы начального общего образования БОУ «Воронцовская СШ» с учетом планируемых к использованию учебно-методических материалов.

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях.- Москва .:«Просвещение» 2019г.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени в 3 классе составляет 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Информация о внесенных изменениях в рабочую программу и их обоснование

Календарно- тематическое планирование составлено с учетом учебного плана и годового календарного графика на 2019-2020 учебный год. Корректировка произведена за счет объединения уроков по темам «Прыжки в длину»-1ч., «Метание»-1ч По программе-68 ч. С корректировкой- 66 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);

- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- анализ;
- синтез;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Коммуникативные УУД:

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

-задавать вопросы;

-контролировать действия партнеров;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

-слушать собеседника;

-определять общую цель и пути ее достижения;

-осуществлять взаимный контроль,

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

-аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

-прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения

-разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;

-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты освоения учебного предмета

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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».

Содержание учебного предмета, курса

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала (сетка часов) для 3 класса при двухразовых занятиях в неделю – 68 ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3 класс
1	Базовая часть	54
	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
	Подвижные игры	10
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Легкоатлетические упражнения	18
	Лыжная подготовка	14

	Плавание	-
2	Вариативная часть	14
	Подвижные игры на основе баскетбола	14
3	Итого	68

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
(68 ч.)**

1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(18ч)

1.1 – 1.10 Строевые упражнения. Виды ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом. Прыжки в длину с места. Бег до 60 м. С изменением скорости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

2.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(10ч)

2.1 -2.16 Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Прыгуны и пятнашки», «Разведчики и часовые», «Подвижная цель».

3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(12ч)

3.1 -3.18 Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(14ч)

4.1 -4. 21 Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

5.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА(14ч)

5.1 -5.26 Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы», «Борьба

за мяч», «Перестрелка». Учебная игра в мини-баскетбол. Варианты игры в футбол. Игры с прыжками. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 3класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погоды.
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1	Определять значение олимпийских игр для современного человека. Знать достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, виды спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от частоты выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	В процессе урока	Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять (пальпаторно) ЧСС</i>
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами</i>
Игры и развлечения в зимнее время года.		
Игры и развлечения в летнее время года.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<i>Физическое совершенствование (98 часов)</i>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</i>		
Оздоровительные формы занятий.	<i>В процессе урока</i>	<i>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению оздоровительных форм занятий.</i>
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		

	Профилактика утомления		
	Комплексы дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики	12	
	<i>Акробатические упражнения:</i>		<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатические элементы</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по акробатическим упражнениям</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>		<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по гимнастическим упражнениям</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>		<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине, на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по гимнастическим упражнениям прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

			упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика	18	
	<i>Беговая подготовка</i>		<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с заданной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. преодолевать препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения упражнений, осваивать технику бега различными способами, развивать быстроту, выносливость.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
	<i>Прыжковая подготовка</i>		<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метания</i>		<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Подвижные и спортивные игры	24	

	<i>Подвижные игры</i>	<i>10</i>	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	<i>14</i>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить мяч в процессе подвижных игр)</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности</p>
	<i>Итого:</i>	<i>68ч</i>	

Применяются следующие формы работы на уроке:

Индивидуально-обособленная

Фронтальная

Коллективная

Работа в парах

Групповая

Методы:

Проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковые или эвристические, исследовательские)

Организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические; аналитические, синтетические, аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные; репродуктивные, проблемно-поисковые; самостоятельной работы и работы по руководством).

Стимулирования и мотивации (стимулирования к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; стимулирования долга и ответственности: убеждения, предъявление требований, поощрения, наказания).

Контроля и самоконтроля

(индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устная проверка знаний).

Самостоятельной познавательной деятельности (подготовка обучающихся к восприятию нового материала, усвоение новых знаний, закрепление и совершенствование усвоенных знаний и умений, выработка и совершенствование навыков; наблюдение; работа по заданному образцу, по правилу или системе правил, конструктивные, требующие творческого подхода).

Тематическое планирование 3класс

№	Наименование раздела программы, темы урока	Вид контроля	Дата	
			План.	Факт.
Легкоатлетические упражнения(8ч.)				
1	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.	вводный		
2	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	текущий		
3	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин	текущий		
4	Ходьба и бег. Бег на 1000м	текущий		
5	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	текущий		

6	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	текущий		
7	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	текущий		
8	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	текущий		
Подвижные игры (10ч.)				
9.1	Подвижные игры. «Космонавты», Разведчики и часовые	вводный		
10.2	« Прыгуны и пятнашки»	текущий		
11.3	« Белые медведи», « Космонавты»	текущий		
12.4	« Прыжки по полосам», « Волк во рву»	текущий		
13.5	« Удочка», «Зайцы в огороде»	текущий		
14.6	« Удочка», « Мышеловка»	текущий		
15.7	Игры « Эстафета зверей»	текущий		
16.8	« Белые медведи», « Космонавты	текущий		

17.9	Игры « Эстафета зверей»	текущий		
18.10	Эстафеты с предметами.	текущий		

Гимнастика с элементами акробатики (12ч.)				
19.1	ТБ на уроках гимнастики.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	вводный		
20.2	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	текущий		
21.3	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	текущий		
22.4	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	текущий		
23.5	Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках.	текущий		
24.6	Висы. Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	текущий		
25.7	Висы. Мальчики: поднятие прямых ног в висе. Девочки: поднятие согнутых ног в висе	текущий		
26.8	Висы. Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.	текущий		

27.9	Висы. Мальчики: поднятие прямых ног в висе. Девочки: поднятие согнутых ног в висе.	текущий		
28.10	Опорный прыжок, лазание по канату.	текущий		
29.11	Опорный прыжок, лазание по канату.	текущий		
30.12	Опорный прыжок, лазание по канату.	текущий		
	Лыжная подготовка (14ч.)			
31.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	вводный		
32.2	Попеременный двухшажный ход	текущий		
33.3	Попеременный двухшажный ход	текущий		
34.4	Одновременный бесшажный ход	текущий		
35.5	Одновременный бесшажный ход	текущий		
36.6	Повороты переступанием на месте	текущий		
37.7	Повороты переступанием в движении	текущий		
38.8	Повороты переступанием в движении	текущий		

39.9	Игры на лыжах	текущий		
40.10	Прохождение дистанции до3 км	текущий		
41.11	Подъем «полуелочкой»	текущий		
42.12	Торможение «Плугом»	текущий		
43.13	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке	текущий		
44.14	Игры на лыжах	текущий		
	Подвижные игры с элементами баскетбола(14ч.)			
45.1	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	вводный		
46.2	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	текущий		
47.3	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».	текущий		
48.4	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».	текущий		
49.5	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».	текущий		
50.6	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	текущий		

51.7	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	текущий		
52.8	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	текущий		
53.9	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	текущий		
54.10	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	текущий		
55.11	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	текущий		
56.12	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	текущий		
57.13	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	текущий		
58.14	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	текущий		
	Легкая атлетика (10ч.)			
59.1	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.	вводный		
60.2	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	текущий		
61.3	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин	текущий		
62.4	Ходьба и бег. Бег на 1000м	текущий		
63.5	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	текущий		

64.6	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	текущий		
65.7	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	текущий		
66.8	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	текущий		
67.9	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	текущий		
68.10	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	ИТОГОВЫЙ		