**Пояснительная записка**

***Рабочая программа по физической культуре*** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих ***образовательных задач:***

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |  |  |  |
|  |  | Класс |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | **3** | 4 |
|  | **Базовая часть** | 66 | 68 | **68** | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 3 | **3** | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | **3** | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* подвижные игры
* общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)
 | 16141218 | 18161216 | **16****16****16****14** | 16161614 |
|  | **Вариативная часть**(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 33 | 34 | **34** | 34 |

***Результаты освоения учебного предмета***

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**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 первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**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.

***Уровень физической подготовленности***

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Содержание тем учебного курса***

Основы знаний  о физической культуре --------------------------- в процессе  урока

Подвижные  игры c элементами спортивных игр----------------- 30 ч.

Гимнастика с элементами акробатики------------------------------  21 ч.

Легкоатлетические упражнения--------------------------------------  21 ч.

Лыжная подготовка-----------------------------------------------------  30 ч.

                                         Итого ---------------------------------------  102 ч.

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств

***Перечень учебно-методического обеспечения***

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -                      Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Лях В.И.  Твой друг – физкультура. 1-4 кл.  Просвещение.  2005г.
9. Ж. «Начальная школа»
10. Ж. «Начальная школа плюс до и после…»

**Календарно*-*тематическое планирование уроков физической культуры в  3 классе**

**Авторы:**В. И. Лях, А.А. Зданевич

**Всего 102 часа, 3 раза в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ в теме** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата** |  |
|  |  |  |  | План | Факт |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  (10 часов)** |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 2 | 2 | Ходьба и бег. Тестирование | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 3 | 3 | Мониторинг | Равномерный  бег |  |  |
| 4 | 4 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 5 | 5 | Высокий старт. Учет | Равномерный  бег |  |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 7 | 7 | Челночный бег. Учет | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 8 | 8 | Метание мяча с места в цель. Учет. | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| 9 | 9 | Многоскоки | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| 10 | 10 | Равномерный бег до 5 мин | Равномерный  бег |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)** |  |  |  |  |  |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий  играми | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| 12 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 13 | 3 | Ведение мяча с изменением направления | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| 14 | 4 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 15 | 5 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении в тройках | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 16 | 6 | Броски в кольцо двумя руками снизу | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| 17 | 7 | Броски в кольцо двумя руками снизу | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| 18 | 8 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении по кругу | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| 19 | 9 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| 20 | 10 | Верхняя передача мяча над собой | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 21 | 11 | Нижняя передача мяча над собой | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 22 | 12 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| 23 | 13 | Нижняя прямая подача | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 24 | 14 | Верхняя передача мяча в парах | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| 25 | 15 | Нижняя передача мяча в парах | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 26 | 16 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 27 | 17 | Верхняя и нижняя передача в кругу | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)** |  |  |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 31 | 4 | Стойка на лопатках | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 32 | 5 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | Приседания на одной ноге |  |  |
| 33 | 6 | «Мост» из положения лежа на спине | Приседания на одной ноге |  |  |
| 34 | 7 | Упражнения в висе стоя и лежа | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| 35 |    8 | Акробатическая комбинация | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| 36 | 9 | Акробатическая комбинацияУчет | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 37 | 10 | Лазанье по канату. Учет | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 38 | 11 | Упражнения в висе стоя и лежа | Танцевальные шаги |  |  |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Танцевальные шаги |  |  |
| 40 | 13 | Упражнения в висе на разновысоких брусьях | Акробатические упражнения |  |  |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 42 | 15 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 43 | 16 | Упражнения на гимнастической стенке | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 44 | 17 | Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 45 | 18 | Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 46 | 19 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет. | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| 47 | 20 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 48 | 21 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет | Прыжки со скакалкой |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)** |  |  |  |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 50 | 2 | Ступающий шаг без палок | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| 51 | 3 | Ступающий шаг с палками | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| 52 | 4 | Скользящий шаг без палок | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 53 | 5 | Скользящий шаг без палокУчет | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| 54 | 6 | Скользящий шаг с палкамиУчет | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| 55 | 7 | Повороты переступанием вокруг пяток | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| 56 | 8 | Скользящий шаг с палками | Скользящий шаг с палками |  |  |
| 57 | 9 | Повороты переступанием вокруг носков | Катание на санках |  |  |
| 58 | 10 | Подъем ступающим шагом | Катание на санках |  |  |
| 59 | 11 | Повороты переступаниемУчет | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 60 | 12 | Спуски в высокой стойке | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 61 | 13 | Подъем «лесенкой»Учет | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 62 | 14 | Спуски в низкой стойке | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный ход без палок | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 64 | 16 | Попеременный двухшажный ход без палок | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 65 | 17 | Подъемы  и спуски  с небольших  склонов | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход без палок. Учет | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| 67 | 19 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 68 | 20 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| 69 | 21 | Подъемы и спуски  с небольших склонов | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 70 | 22 | Повороты переступанием | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 71 | 23 | Попеременный двухшажный ход с палками. Учет | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 72 | 24 | Попеременный двухшажный ход с палками | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 73 | 25 | Игры на лыжах | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 74 | 26 | Передвижение на лыжах до 2-х км | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 75 | 27 | Передвижение на лыжах до 2-х км | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| 76 | 28 | Подъемы и спуски  с небольших склонов | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| 77 | 29 | Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет. | Передвижение на лыжах до 1,5 км |  |  |
| 78 | 30 | Игры на лыжах | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 часов)** |  |  |  |  |  |
| 79 | 1 | Техника безопасности во время занятий  играми | Ведение мяча на месте |  |  |
| 80 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении | Ведение мяча на месте |  |  |
| 81 | 3 | Ведение мяча с изменением направления | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| 82 | 4 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| 83 | 5 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении в тройках, по кругу. Учет. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 84 | 6 | Учебная игра  в «мини-баскетбол» | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача. Учет. | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 88 | 10 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 89 | 11 | Учебная игра в  «Пионербол» | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 90 | 12 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 91 | 13 | Учебная игра в  «Пионербол» | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)** |  |  |  |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| 93 | 2 | Прыжки в высоту с разбега | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 94 | 3 | Прыжки в высоту с разбега | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| 95 | 4 | Прыжки в высоту с разбега.Учет. | Метания в горизонтальную цель |  |  |
| 96 | 5 | Метание мяча на дальность | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| 97 | 6 | Метание мяча на дальностьУчет | Равномерный  бег |  |  |
| 98 | 7 | Прыжки в длину с разбегаУчет | Равномерный  бег |  |  |
| 99 | 8 | Медленный бег до 5 мин | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 100 | 9 | Бег 1500 м без учета времениУчет | Равномерный  бег |  |  |
| 101 | 10 | Тестирование | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 102 | 11 | Мониторинг | Равномерный  бег |  |  |

