

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация муниципального образования "Цильнинский район"  
Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Малонагаткинская средняя школа  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Малонагаткинская средняя школа  
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

|                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании ШМО<br>учителей естественно-<br>математического цикла<br>Протокол №1<br>от 22 августа 2023 г.<br>Руководитель<br>_____ Ясюлис А.К. | СОГЛАСОВАНО<br>Зам. директора по УВР<br>_____ Тищенко Г.Н.<br><br>22 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор школы<br>_____ Вражкина И.Н.<br>Приказ №175<br>от 22 августа 2023 г. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**  
Класс: **3**  
Уровень общего образования: **начальное общее**  
Уровень программы: **базовый**  
Учитель: **Мерлушкин Николай Васильевич**  
Срок реализации программы: **2022-2023 учебный год**  
Количество часов по учебному плану: **всего 102 часа в год, 3 часа в неделю**  
Рабочую программу составил(а): \_\_\_\_\_ **Мерлушкин Н.В.**

с. Малое Нагаткино 2023 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; 2) гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; 3) ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 14 познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; 4) формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом; 5) экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе,

внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 15 классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач. Коммуникативные универсальные учебные действия Общение: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения,

формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 16 обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 21 объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки

при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие,

подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная

деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор):

брасс, кроль на спине, кроль; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 22 осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору)

## **2.Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1.Легкая атлетика (11 часов)**

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ .Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения Ходьба через несколько препятствий. Бег с

максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения . Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения . Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш . Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности .

## **Раздел 2. Кроссовая подготовка 14 (часов)**

Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы . Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.

## **Раздел 3 Гимнастика (18 часов)**

Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.Развитие координационных способностей.Перекаты и группировка с последующей опорой рукми за голову.Развитие координационных способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра

«Совушка». Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).

#### **Раздел 4. Подвижные игры (4 часа)**

ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка (21 часов)**

Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг. Ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй». Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». 1 Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». Передвижение

скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». 1. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча». Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча». Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».

## **Раздел 6. п/и на основе баскетбола (17 часов)**

[illegible]

### Раздел 7.Кроссовая подготовка (7 часов)

Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости . Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости . Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости . Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости . Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости . Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц . Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.

### Раздел 8.Легкая атлетика (10 часов)

Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей . Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей . Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» . Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств . Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств . Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств .

### 3.Тематическое планирование

| №п/п | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                 | Количество часов |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|      | <b>Раздел 1.Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                            | <b>11</b>        |
| 1    | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | 1                |
| 2-4  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с                                                                                                                                                                                  | 3                |

|       |                                                                                                                                                                                            |           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       | максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения                                                              |           |
| 5     | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш                                                                          | 1         |
| 6-7   | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье                                  | 2         |
| 8     | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках                             | 1         |
| 9-10  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях     | 2         |
| 11    | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности  | 1         |
|       | <b>Раздел 2.Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                                       | <b>14</b> |
| 12-15 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы                          | 4         |
| 16-17 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости                                                           | 2         |
| 18-19 | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 2         |
| 20-24 | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.                                                          | 5         |
| 25    | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц                                                                                                     | 1         |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       | <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |
| 26    | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ              | 1         |
| 27    | Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |
| 28    | Перекаты и группировка с последующей опорой рукми за голову                                                                                                                                                                                                                  | 1         |
| 29    | Развитие координационных способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед                                                                                                                                                     | 1         |
| 30-31 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей                                                                                                                                                              | 2         |
| 32    | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей                                                                | 1         |
| 33-35 | Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей                                                                                                                         | 3         |
| 36    | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей              | 1         |
| 37-43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 7         |
|       | <b>Раздел 4. подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>  |
| 44-47 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых                                                                                                                                                                                  | 4         |

|       |                                                                                                                                                                                                                       |           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       | способностей                                                                                                                                                                                                          |           |
|       | <b>Раздел 5. лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                    | <b>21</b> |
| 48    | Иструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке                                                                                                                                                                        | 1         |
| 49-50 | Ступающий и скользящий шаг                                                                                                                                                                                            | 2         |
| 51-58 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                                                                                  | 8         |
| 59-60 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом,                                                                                                                           | 2         |
| 61-68 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».                                                                                                                                                                            | 8         |
|       | <b>Раздел 6. п/и на основе баскетбола</b>                                                                                                                                                                             | <b>11</b> |
| 69-78 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей        | 10        |
| 79-80 | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                                                                                                                        | 2         |
| 81-84 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 4         |
| 85    | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                          | 1         |
|       | <b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                                                                 | <b>7</b>  |
| 86    | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости                                                                                  | 1         |
| 87-88 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости                                                                                      | 2         |
| 89-90 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости                                                                             | 2         |
| 91-92 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц                                                                                                                                | 2         |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|        | <b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> |
| 93-94  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей                                                                                                                     | 2         |
| 95     | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»                                                                                                                                                                                                         | 1         |
| 96     | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                                     | 1         |
| 97     | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1         |
| 98-102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                    | 5         |

### Календарно-тематическое планирование

| №п/п | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                 | Количество часов | Дата проведения |          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|----------|
|      |                                                                                                                                                                                                                            |                  | По плану        | По факту |
|      | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                           | <b>11</b>        |                 |          |
| 1    | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | 1                |                 |          |

|       |                                                                                                                                                                                           |           |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 2-4   | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения                    | 3         |  |  |
| 5     | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш                                                                         | 1         |  |  |
| 6-7   | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье                                 | 2         |  |  |
| 8     | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках                            | 1         |  |  |
| 9-10  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях    | 2         |  |  |
| 11    | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | 1         |  |  |
|       | <b>Раздел 2.Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                                      | <b>14</b> |  |  |
| 12-15 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы                         | 4         |  |  |
| 16-17 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости                                                          | 2         |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 18-19 | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений                                                                      | 2         |  |  |
| 20-24 | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.                                                                                                                               | 5         |  |  |
| 25    | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц                                                                                                                                                                          | 1         |  |  |
|       | <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b> |  |  |
| 26    | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1         |  |  |
| 27    | Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                           | 1         |  |  |
| 28    | Перекаты и группировка с последующей опорой рукми за голову                                                                                                                                                                                                     | 1         |  |  |
| 29    | Развитие координационных способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед                                                                                                                                        | 1         |  |  |
| 31    | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей                                                                                                                                                 | 1         |  |  |
| 32    | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей                                                   | 1         |  |  |
| 33-35 | Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре                                                                                                                                                                                        | 3         |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
|       | на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей                                                                                                                                                                                                 |           |  |  |
| 36    | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей             | 1         |  |  |
| 37-43 | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 7         |  |  |
|       | <b>Раздел 4. подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  |  |  |
| 44-47 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                    | 4         |  |  |
|       | <b>Раздел 5. лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>21</b> |  |  |
| 48    | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                             | 1         |  |  |
| 49-50 | Ступающий и скользящий шаг                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |  |  |
| 51-58 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                                                                                                                                        | 8         |  |  |
| 59-60 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом,                                                                                                                                                                                 | 2         |  |  |
| 61-68 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».                                                                                                                                                                                                                                  | 8         |  |  |
|       | <b>Раздел 6. п/и на основе баскетбола</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>11</b> |  |  |
| 69-78 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие                                                                                           | 10        |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                       |           |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
|       | координационных способностей                                                                                                                                                                                          |           |  |  |
| 79-80 | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                                                                                                                        | 2         |  |  |
| 81-84 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 4         |  |  |
| 85    | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                          | 1         |  |  |
|       | <b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                                                                 | <b>7</b>  |  |  |
| 86    | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости                                                                                  | 1         |  |  |
| 87-88 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости                                                                                      | 2         |  |  |
| 89-90 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости                                                                             | 2         |  |  |
| 91-92 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц                                                                                                                                | 2         |  |  |
|       | <b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                      | <b>11</b> |  |  |
| 93-94 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей                                                  | 2         |  |  |
| 95    | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»                                                                                                                                      | 1         |  |  |
| 96    | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых                                                                                                          | 1         |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                    | 1 |  |  |
| 99 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                | 5 |  |  |