

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2021 г.

И.о. директора МКОУ Унерская СОШ
В.В. Хлебников
приказ № 9 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
Класс 3

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 68

Составитель: Белоножкина Ирина Викторовна

с. Унер
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа по предмету физическая культура для 3 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) от 06. 10.2009 года № 373, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Унерская СОШ, с учетом рекомендаций авторской программы «физическая культура 1- 4 классы» Н.В. Ляха, Г.С. Зданевича.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель изучения предмета «Физическая культура» : формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи изучения предмета

- научиться понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития;
 - узнать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Обучающиеся:
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
 - освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
 - научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
 - научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
 - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

Данная программа рассчитана на один год обучения.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия: Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях М: Просвещение 2009 г.

Общая характеристика учебного предмета

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры во 3 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

Планируемые результаты освоения программы ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса

тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (3класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
2.2	Легкоатлетические упражнения	3
2.3	Лыжная подготовка	6
	Итого	102

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

Стандарт начального общего образования по физической культуре;
Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура (1-4 классы);
Рабочие программы по физической культуре;
Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

Плакаты методические;
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Оборудование:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, палки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, канат, мячи набивные, мячи малые (теннисные, резиновые), мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, сетка волейбольная, палочки эстафетные, футбольные ворота, аптечка медицинская.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развития мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол. раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Название темы	Количес тво часов, отводим ое на освоение темы.	Планируемые образовательные результаты учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1 Четверть .Легкая атлетика +Подвижные игры (18 Часов)					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. П\И«К своим флажкам!».	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под показ учителя. Знать разновидности ходьбы. Знать правила П\И«К своим флажкам!».	01.09	
2-3	Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П\И«К своим флажкам!».	2	Уметь выполнять Ору в движении под показ учителя. Знать разновидности ходьбы, бега. Знать правила ,уметь играть в П\И«К своим флажкам!».	03-08.09	
4	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П/И «Караси и щука»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать разновидности ходьбы, бега. Знать правила и уметь играть в П/И «Караси и щука».	10.09	
5-6	Ору в движении	2	Уметь выполнять Ору в движении	15-17.09	

	самостоятельно. Строевые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Строевые упражнения. Команды «старт». «финиш». П/И «Караси и щука»		самостоятельно. Знать технику выполнения высокого и низкого старта, выполнение команд «старт». «финиш». Знать правила и уметь играть в П/И «Караси и щука».		
7	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. Техника выполнения бега на дистанцию 30м.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения финиширования. Знать технику выполнения бега на дистанции 30м.	22.09	
8-9	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 30м.во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Третий лишний»	24-29.09	
10-11	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега на дистанцию 60м. Знать правила и уметь играть в П/И «Третий лишний»	01-06.10	
12-	Ору в движении	2	Уметь выполнять Ору в движении	08-13.10	

13	самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 60м. П/И «Кошки мышки».		самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 60м. во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Кошки мышки».		
14-15	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега. П/И «День-ночь»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения челночного бега. Знать правила и уметь играть в П/И «День-ночь»	15-20.10. 2020	
16-17	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование челночный бег. П/И «Салки ножки на весу»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять челночный бег во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки ножки на весу»	22-27.10. 2020	
18	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. П/И «Заморозки»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на выносливость. Знать правила и уметь играть в П/И «Заморозки»	29.10	
2 Четверть. Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)					
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения наклона вперед из	10.11	

	Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		положения стоя на гимнастической скамье.		
20-21	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	Уметь выполнять Ору в движении и на месте на координацию движений. Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье во время тестирования.	12-17.11	
22-23	ОРУ на координацию движений самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Веревочка под ногами»	2	Уметь выполнять Ору на координацию движений самостоятельно , строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжков на скакалке. Знать правила и уметь играть в П/И «Веревочка под ногами»	19-24.11	
24-25	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	2	Уметь выполнять Ору в движении с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения. Умение выполнять прыжки на скакалке во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Удочка»	26.11 01.12	
26-27	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Техника выполнения кувырка	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев, кувырка вперед. Знать правила и уметь играть в П/И «Запрещенное движение».	03-08.12	

	вперед. П/И «Запрещенное движение»				
28-29	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев, кувырка назад. П/И «Запрещенное движение»	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев, кувырка назад. Знать правила и уметь играть в П/И «Запрещенное движение».	10-15.12	
30-31	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения Мост из положения лежа на спине. Техника выполнения колесо. Кувырок назад. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения Техника выполнения Мост из положения лежа на спине, колесо. Знать правила выполнения чехарды.	17-22.12	
32-33	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	2	Уметь выполнять Ору с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Знать правила выполнения чехарды.	24-29.12	
34	Ору в движении с элементами	1	Уметь выполнять Ору с элементами	31.12	

	гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Закрепление Прохождение полосы препятствий с акробатическими гимнастическими комбинациями.		гимнастики ,строевые упражнения. Уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации во время прохождения полосы препятствий.		
3 Четверть. Лыжная подготовка(18 часов)					
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота с переступанием вокруг носков. Техника выполнения ходьбы на лыжах.	1	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения поворота с переступанием вокруг носков, ходьбы на лыжах.	12.01	
36-37	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без палок.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения скользящим шагом без палок.	14-19.01	
38-39	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	21-26.01	

40-41	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения ступающим шагом. П/И «Шире шаг».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения ступающим шагом. Знать правила и уметь играть в П/И «Шире шаг».	28.01.02.02	
42-43	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Знать правила и уметь играть в П/И «Шире шаг».	04-09.02	
44-45	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Знать правила и уметь играть в П/И «У кого красивее снежинка».	11-16.02	
46-47	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения ступающим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения ступающим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю	18-23.02	

	лыжню. П/И «Слушай сигнал»		лыжню. Знать правила и уметь играть в П/И «Слушай сигнал»		
48-49	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода с палками. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки на лыжах»	25.02. 02.03.	
50-51	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. Знать правила и уметь играть в П/И «Снежные снайперы».	04-09.03.	
52	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки	1	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Уметь выполнять эстафеты на лыжах.	11.03.	
4 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)					
53	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника бега с переходом на	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. Знать правила и уметь играть в П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	30.03	

	шаг на дистанции 1 км. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»				
54-55	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей .Беговые упражнения. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять бег с переходом на шаг на дистанции 1 км во время тестирования.	01-06.04	
56-57	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Знать технику выполнения метания малого мяча стоя на месте на дальность. Знать правила и уметь играть в П/И «Вышибалы»	8-13.04	
58-59	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча стоя на месте на дальность во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Вышибалы»	15-20.04.	
60-61	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Знать технику метания малого мяча стоя на месте в цель. Знать правила и уметь играть в П/И «Перестрелка»	22-27.04.	

62-63	Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	2	Уметь выполнять Ору в движении ,на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча стоя на месте в цель. Знать правила и уметь играть в П/И «Перестрелка»	29.04-4.05.	
64-65	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки с прыжками».	6-11.05.	
66-67	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять прыжок в длину с места во время тестирования. Знать правила и уметь играть в П/И «Салки с прыжками».	13-18.05.	
68	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять	20.05.	