



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019

СОГЛАСОВАНО:
заместителем директора по УВР

А.И.Кадырова

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
 Ф.Ф.Исхакова
Приказ № 296-од от 30.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-3
на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,
учитель физической культуры

Год составления 2019.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны: иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки; *знать теорию выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.*

уметь:

- ∞ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ∞ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; ∞ играть в подвижные игры;
- ∞ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ∞ выполнять строевые упражнения;
- ∞ *выполнять тестовые нормативы соответствующие своей ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

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 направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты освоения учебного предмета У учащихся будут сформированы:

- ∞ чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ∞ уважительное отношение к культуре других народов;
- ∞ положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- ∞ представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету;
- ∞ интерес к учебному материалу;
- ∞ знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения;
- ∞ умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания; ∞ умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ∞ такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ∞ умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия. Учащиеся научатся:

- ∞ принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- ∞ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ∞ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; ∞ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ∞ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ∞ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ∞ адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками;
- ∞ находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия Учащиеся научатся:

- ∞ находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;
- ∞ понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;
- ∞ выделять характерные признаки того или иного движения;
- ∞ подводить итог полученных знаний и умений;
- ∞ проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.

Коммуникативные универсальные учебные действия Учащиеся научатся:

- ∞ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ∞ работать в парах и группах;
- ∞ допускать существование различных точек зрения;
- ∞ договариваться и приходить к общему решению;
- ∞ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- ∞ пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости; ∞ формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета.

- 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);
- 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), в том числе подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся научатся:

- ↪ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ↪ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ↪ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ↪ измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ↪ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ↪ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ↪ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; ↪ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ↪ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ↪ 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ↪ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ↪ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- ↪ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ↪ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;
- ↪ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- ∞ 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 изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание учебного предмета.

Изучение предметной области "Физическая культура:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих о формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Знания о физической культуре.

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена. **Знания о поведении в экстремальных ситуациях.**

Понятие безопасного поведения школьника в доме и на улице. Действия в экстремальных ситуациях. Помощь окружающим в сложной жизненной ситуации. Ответственное поведение за свою жизнь и жизнь близких тебе людей в опасных жизненных ситуациях.

Региональный компонент. Спортивные традиции округа, наши сибиряки и их достижения в спорте. **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).

История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).

Физическое совершенствование Легкая атлетика.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; с различными движениями рук (вверх, в стороны, к плечам; ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы (мяч, скамейку, палку).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), змейкой, в парах. Бег на дистанции 30м., 60 м., 100 м., бег на длинные дистанции от 500м. и до 2000м.

Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты 70см. с поворотом на 90-180 градусов и приземлением точно в квадрат. Прыжки через короткую и длинную скакалки по одному, в парах, тройках.

Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4-8м., на заданное расстояние и на дальность с разбега; набивного мяча (1 кг.) одной рукой от плеча в щит с кругами разного диаметра с расстояния 3-8м.; на точность отскока от пола и стены. Броски и ловля набивного мяча (1кг.) в парах, тройках; малого мяча с 1-3 шагов разбега.

Подвижные игры с элементами спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча

(снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения - лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, с закрытыми глазами; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ходьба по наклонной гимнастической скамейке; вис согнув ноги, подтягивание в висе.

Лыжная подготовка:

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы: - принцип систематичности и последовательности, - принцип доступности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

| № урока | Темы уроков раздела | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. по два – обучение <i>История развития ВФСК ГТО.</i> | 1 |
| 2 | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». Нормы ГТО | 1 |
| 3 | Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через препятствия – обучение. | 1 |
| 4 | Бег 30м. по четыре – закрепление умений. Веселые старты. | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м. – обучение. Игра «Воробьи - вороны». | 1 |
| 6 | Опорный прыжок через препятствия – закрепление умений. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 7 - 8 | Челночный бег 3х10м. – закрепление умений. | 2 |
| 9 | Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура». | 1 |
| 10 | Челночный бег 3х10м. в парах. Игра «Запрещенные движения». | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 11 | Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте». | 1 |
| 13 | Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр». | 1 |
| 14 | Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений. | 1 |
| 15 | Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны». | 1 |
| 16 | Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель». | 1 |
| | | Всего: 16 |
| 17 | Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура». | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 20 | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 21 | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра «Школа мяча». | 1 |
| 22 | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху - закрепление умений. | 1 |
| 23 | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека». | 1 |
| 24 | Подача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 25 | Подача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |

| | | |
|----|---|----------|
| | | Всего: 9 |
| 26 | Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 27 | Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой». | 1 |
| 28 | Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель». | 1 |
| | | Всего: 3 |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики». | 1 |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение. | 1 |
| 32 | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена». | 1 |
| 33 | Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «Точный расчет». | 1 |
| 34 | Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – обучение. Игра «Цапли на болоте». | 1 |
| 35 | Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки. | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 36 | Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные». | 1 |
| 37 | Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма». | 1 |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке - обучение. Подтягивания на перекладине. | 1 |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки». | 1 |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра «Салки». | 1 |
| 41 | Перекуты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки. | 1 |
| 42 | Перекуты в группировке вперед, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка». | 1 |
| 43 | Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры". | 1 |
| 44 | Кувырок вперед – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу. | 1 |
| 45 | Стойка на лопатках, согнув ноги, перекут вперед в упор присев. Скольжение по скамейке на груди. | 1 |
| 46 | Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения». | 1 |
| 47 | Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине. | 1 |
| 48 | Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка». | 1 |
| 49 | Комбинация из освоенных элементов - совершенствование умений и навыков. | 1 |
| | | Всего: 21 |
| 50 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу. | 1 |
| 51 | Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | на занятиях лыжной подготовки». | |
| 52 | Поочерёдное поднятие и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества». | 1 |
| 53 | Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры. | 1 |
| 54 | Поочерёдное поднятие согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – обучение. | 1 |
| 55 | Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим». | 1 |
| 56 | Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте. | 1 |
| 57 | Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков. | 1 |
| 58 | Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника». | 1 |
| 59 | Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение. | 1 |
| 60 | Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков. | 1 |
| 61 | Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза». | 1 |
| 62 | Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий». | 1 |
| 63 | Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков. | 1 |
| 64 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах». | 1 |
| 65 | Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 67 | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений. | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза». | 1 |
| 69 | Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение. | 1 |
| 70 | Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. | 1 |
| 71 | Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м. | 1 |
| 72 | Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом. | 1 |
| 73 | Посадка лыжника стоя на месте – обучение. Игра «Собери флажки». | 1 |
| 74 | Повороты на месте на 90 градусов – закрепление умений и навыков. Игра «Собери флажки». | 1 |
| 75 | Перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом. | 1 |
| 76 | Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 |
| | | Всего: 27 |
| 77 | Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты). | 1 |
| 78 | Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе». | 1 |
| 79 | Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Коники – спортсмены». | 1 |
| 80 | Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 81 | Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди». | 1 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 82 | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки» | 1 |
| 83 | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 84 | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки». | 1 |
| 85 | Равномерный бег (5 мин) с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах». | 1 |
| 86 | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног. | 1 |
| 87 | Равномерный бег (5-6 мин). Игра «Коники – спортсмены». | 1 |
| 88 | Равномерный бег (6 мин). Игра «Гуси – лебеди». | 1 |
| | | Всего: 12 |
| 89 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Бег 30м. <i>Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).</i> | 1 |
| 90 | Бег 30, 60м. Ходьба с преодолением препятствий. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).</i> | 1 |
| 91 | Бег 40м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Игра «Салки». | 1 |
| 92 | Бег 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки». | 1 |
| 93 | Бег 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 94 | Бег 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение. | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м. | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий. | 1 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 97 | Бег 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками. | 1 |
| 98 | Метание теннисного мяча на дальность- закрепление умений. Бег 300м. со средней скоростью – закрепление умений. | 1 |
| 99 | Прохождение полосы препятствий. Метание теннисного мяча в цель. | 1 |
| 100 | Челночный бег 3х30м. – закрепление умений. Игра «Салки с выручкой». | 1 |
| 101 | Бег 30м. Нормативы ГТО на скорость. По два – закрепление умений. Игра «Салки». | 1 |
| 102 | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте» | 1 |
| | | Всего: 14 |