

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Муниципальный округ
Княсовский район Удмуртской Республики»

Рассмотрено На заседании ШМО МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 24 августа 2023 года	Принято На заседании совета МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 25 августа 2023 года	Согласовано Заместитель директора по УР МКОУ «Подгорновская СОШ»  /В.Н. Ипполитова/ От 25 августа 2023 года	Утверждаю Директор МКОУ «Подгорновская СОШ»  /В. Аширова/ Приказ №170 От 25 августа 2023 года
---	--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса
2023-2024 учебный год

Программу составил: Корчемкин Илья Олегович
Учитель физической культуры
МКОУ «Подгорновская СОШ»

с. Подгорное - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования
- Основной образовательной программой начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Подгорновская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебным планом МКОУ «Подгорновская СОШ»;
- Положением о рабочей программе МКОУ «Подгорновская СОШ»;

Основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «Подгорновская СОШ», примерной рабочей программой Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М. «Просвещение», 2008.

Программа ориентирована на использование учебника :

Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2012 г. и УМК к этому учебнику.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 102 ч в год обучения (по 3ч в неделю).

Целями изучения предмета «физической культуре» в начальной школе является:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
---	--------------	------------------

1.	Легкая атлетика	28
2.	Спортивные игры (баскетбол)	12
3.	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	19
5	Подвижные игры	9
6	Спортивные игры (волейбол)	17
7	Спортивные игры (футбол)	3

Разделы рабочей программы:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Основное содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.
5. Тематическое планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение.
7. Критерии и нормы оценивания.
8. Контрольно-измерительные материалы.

2. Планируемые результаты освоение учебного предмета 3 класса

Предметные результаты	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Универсальные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; • активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. 	<ul style="list-style-type: none"> • доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и 	<ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

	доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
<p>Метапредметные результаты:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<p>Предметные результаты:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы

	<ul style="list-style-type: none"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. 	<p>их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	--

3. Основное содержание учебного предмета.

№ п/п	Название раздела	Содержание
1	Подвижные игры на основе волейбола.	<p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини.</p>
2	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты с мячами. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». «Передал - садись», Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.</p>

		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.
3	Подвижные и спортивные игры.	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
4	Легкая атлетика.	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км, смешанные передвижения, Бег, Кросс 1 км без учета времени. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением, Бег с максимальной скоростью, Бег на результат (30 м), 60 м). Челночный бег. Специально-беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Специально-беговые упражнения. Эстафеты с бегом на скорость. Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Эстафеты. Подвижные Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».</p> <p>Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты до 40, 60 см. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Гуси лебеди», «Лиса и куры» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок запрыжком». Эстафеты. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.</p>

		<p>Броски большого, метания малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит». Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде», «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди». Правила соревнований в метании.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Бросок мяча в горизонтальную цель.</p>
5	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. Комплексы Оздоровительные формы занятий.
6	Способы физической деятельности.	Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
7	Знание о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм, физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
8	Подвижные игры	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение

	<i>на основе футбол.</i>	мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.
9	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<p>Организующие команды и приемы. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Перешагивание через мячи. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка. Перека в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p> <p>Снарядная гимнастика. Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь,</p>

		<p>гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки». Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Лазание по канату в три приема Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов, бревно. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой, высокой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы» Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p>
	Лыжные гонки.	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо 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. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>

4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.

№	Наименование разделов	Модуль воспитательной программы
1	Лёгкая атлетика	День Здоровья. Легкоатлетический кросс
		Эстафеты, посвящённые «Дню Победы»
2	Спортивные игры	Первенство СОШ по «Настольному теннису»

		«Весёлые старты»
		Весёлые старты «Папа мама я весёлая семья»
		Первенство СОШ «Волейбол» и «Пионербол»
		Игра «Снайпер»
3	Лыжная подготовка	Открытие лыжного сезона. Конкурс «Лыжня Зовёт»
		«Весёлые старты» на снегу.
		Первенство СОШ по лыжным гонкам
		«Лыжня России»
	Итого	

5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№	Раздел, тема урока	Сроки изучения	Тип урока	Содержание образования	Виды деятельности учащихся	Дополнительное рабочее поле для заметок учителя
1	Легкая атлетика. Повторный инструктаж. Инструктаж по л/а. Высокий старт.	1 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж по л/а. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. Рассматривать ФК как явление культуры	беседа
2	Ходьба и бег через несколько препятствий	1 неделя	Урок рефлексии	Ходьба и бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге	наблюдение
3	Бег с ускорением. Бег на результат 30 м.	1 неделя	Урок рефлексии	Бег на результат 30 м. Тестирование скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	Принимать команды из положения высокого старта	наблюдение
4	Бег на результат 60 м.	2 неделя	Урок рефлексии	Ходьба на носках и пятках.	Уметь пробегать дистанцию на	наблюдение,

				Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	высокой скорости	норматив
5	Прыжок в длину с места.	2 неделя	Урок рефлексии	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	норматив
6	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с поворотом на 180 градусов.	2 неделя	Урок рефлексии	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с поворотом на 180 градусов. Многоскоки. Игра «Метатели». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Просчитывать траекторию и угол полета снаряда.	наблюдение
7	Прыжки с продвижением вперед, по разметкам.	3 неделя	Урок рефлексии	Прыжки с продвижением вперед, по разметкам. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Выполнять бег на фоне утомления.	наблюдение
8	Метание малого мяча из положения стоя, на дальность из-за головы.	3 неделя	Урок рефлексии	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние стоя из-за головы. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Просчитывать траекторию и угол полета снаряда.	наблюдение, норматив
9	Метание малого мяча на дальность.	3 неделя	Урок рефлексии	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Олимпийское движение современности.	самостоятельно выполнять измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	наблюдение, норматив
10	Равномерный бег до 3 минут.	4 неделя	Урок рефлексии	Равномерный бег до 3 минут. Игра «Зайцы в огороде».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	наблюдение, норматив

				Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.		
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	4 неделя	Урок рефлексии	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Правила соревнований в метании.	Руководствоваться правилами профилактики травматизм	наблюдение
12	Равномерный бег до 3 минут. Преодоление препятствий.	4 неделя	Урок рефлексии	Бег до 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки	наблюдение
13	Эстафета с этапом 100 м.	5 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Эстафета. Игра «Захват знамени».	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	наблюдение
14	Развитие скоростно-силовых способностей.	5 неделя	Урок рефлексии	Прыжки по разметке. Прыжки на одной, двух. Многоскоки.	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	наблюдение, теория
15	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег.	5 неделя	Урок рефлексии	Бег 4 мин. Развитие выносливости. Ходьба с изменением скорости движения, Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки	норматив
16	Баскетбол. Стойка игрока, передвижения.	6 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Руководствоваться правилами профилактики травматизм	беседа, наблюдения
17	Ловля мяча. Игра «Обгони мяч»	6 неделя	Урок рефлексии	Ловля и передача мяча с места. ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику	наблюдение
18	Бросок мяча. Игра «Мяч соседу».	6 неделя	Урок рефлексии	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Знать по терминологии физические упражнения	наблюдение

19	Бросок мяча двумя руками. Игра «Передал-садись».	7 неделя	Урок рефлексии	Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Знать способы передвижений человека.	наблюдение
20	Остановка прыжком с двух шагов.	7 неделя	Урок рефлексии	Остановка прыжком с двух шагов. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	наблюдение
21	Ведение мяча на месте.	7 неделя	Урок рефлексии	Ведение мяча на месте. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		наблюдение
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	8 неделя	Урок рефлексии	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в группах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Перестрелка». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Демонстрировать освоенные технические приемы.	наблюдение
23	Ведение мяча «змейкой». Игра-эстафета.	8 неделя	Урок рефлексии	Ведение мяча «змейкой». Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Иметь представление об истории Олимпийских игр.	наблюдение
24	Бросок мяча с места.	8 неделя	Урок рефлексии	Передача мяча в парах. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом.	Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.	наблюдение
25	Ведение мяча правой и левой рукой.	9 неделя	Урок рефлексии	Бросок мяча с места. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом. Беседа-спортсмены Удмуртии (летние виды спорта)	Иметь представление о работе скелетных мышц.	наблюдение
26	Бросок мяча двумя руками. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	9 неделя	Урок рефлексии	Бросок мяча двумя руками. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	Демонстрировать освоенные технические приемы.	наблюдение, норматив

				Подвижные игры: «Мяч среднему», «Попади в кольцо».		
27	Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.	9 неделя	Урок рефлексии	Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра: «Гонка баскетбольных мячей».	Иметь представление о способах простейшего самоконтроля при выполнении физических упражнений.	наблюдение
28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Построение в колонну и шеренгу. Перекаты в группировке.	10 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж ТБ по гимнастике. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в колонну и шеренгу. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Перекаты вперёд-назад в группировке.		
29	Кувырок вперёд.	10 неделя	Урок рефлексии	Основная стойка. ОРУ. Кувырок вперёд в группировке. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь предупреждать появление ошибок	наблюдение
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	10 неделя	Урок рефлексии	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Парашютисты?».	Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.	наблюдение
31	Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках.	11 неделя	Урок рефлексии	Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Увертывайся от мяча». Развитие координационных способностей	Соблюдать правила ТБ во время занятий гимнастикой.	наблюдение, беседа
32	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	11 неделя	Урок рефлексии	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Иметь представление о об осанке человека.	наблюдение

				Размыкание и смыкание. Танцевальные упражнения. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		
33	«Мост» из положения лёжа	11 неделя	Урок рефлексии	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. «Мост» из положения лёжа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	наблюдение
34	Передвижение по рейке гимнастической скамейки приставными шагами и на носках.	12 неделя	Урок рефлексии	Стойка на гимнастической скамейке. Передвижение по рейке гимнастической скамейки приставными шагами и на носках. Комплекс упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма.	наблюдение
35	Прыжки с высоты 80 см и приземлением на маты.	12 неделя	Урок рефлексии	Прыжки с высоты 80 см и приземлением на маты. ОРУ с предметами. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие силовых способностей	Иметь представление о работе скелетных мышц.	наблюдение
36	Лазание по гимнастической стенке.	12 неделя	Урок рефлексии	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Догонялки на марше». Развитие координационных способностей	Уметь предупреждать появление ошибок	наблюдение

37	Перелезание через горку матов.	13 неделя	Урок рефлексии	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через горку матов. Перелезания через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Руководствоваться правилами профилактики травматизма.	наблюдения
38	Прыжки через скакалку вращением назад.	13 неделя	Урок рефлексии	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку вращением назад. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь предупреждать появление ошибок	наблюдение, норматив
39	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	13 неделя	Урок рефлексии	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений. Следить за осанкой.	наблюдение
40	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	14 неделя	Урок рефлексии	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Игра : «Иголочка и ниточка.»	Иметь представление о работе скелетных мышц.	наблюдение, норматив.
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	14 неделя	Урок рефлексии	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь измерять развитие физических качеств.	Наблюдение, норматив
42	Подвижные игры. Инструктаж	14 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячами. Игры	Выполнять акробатические	наблюдение,

	по ТБ. Подвижные игры.			«Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	комбинации из числа освоенных упражнений.	беседа
43	ОРУ в движении. Игры «Вывоз номеров»,	15 неделя	Урок рефлексии	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель», «Вывоз номеров» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	наблюдение
44	Игры «Снайпер», «Бабочки и шмели».	15 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Игры «Снайпер», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь измерять развитие физических качеств.	наблюдение, норматив
45	ОРУ с мячами. Подвижные игры.	15 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячами. Подвижные игры. Игры «Волк во рву», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений. Следить за осанкой.	наблюдение
46	Игры «Пустое место», «К своим флажкам»	16 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. «Пустое место», «К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений. Следить за осанкой.	наблюдение
47	Эстафеты с предметами.	16 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	Наблюдение
48	Эстафеты с мячами.	16 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Национальные	Уметь выполнять строевые команды.	наблюдение

				подвижные игры.		
49	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	17 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	наблюдение
50	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	17 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты Развитие скоростно-силовых	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	наблюдение
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Лыжные ходы.	17 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж по лыжной подготовке температурный режим. Лыжные ходы. Зимние национальные подвижные игры	Соблюдать правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе в зимнее время.	наблюдение, беседа
52	Ходьба на лыжах. Переноска лыж.	18 неделя	Урок рефлексии	Ходьба на лыжах. Переноска лыж. Зимние национальные подвижные игры.	Уметь правильно переносить лыжи и ухаживать за ними.	наблюдение
53	Скользящий шаг.	18 неделя	Урок рефлексии	Скользящий шаг. Беседа-спортсмены Удмуртии (зимние виды спорта). Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь предупреждать появление ошибок	наблюдение
54	Попеременный двушажный ход.	18 неделя	Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Игра: «Быстрый лыжник». Беседа-спортсмены Удмуртии (Олимпийские чемпионы Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь выполнять длительное скольжение на одной лыже, падать и вставать на лыжи	наблюдение
55	Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	19 неделя	Урок рефлексии	Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, Игра: «За мной». Развитие выносливости. Зимние национальные подвижные игры	Уметь предупреждать появление ошибок.	наблюдение
56	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой»	19 неделя	Урок рефлексии	Попеременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в низкой стойке. Игра: «кто быстрее?». Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах.	наблюдение

				Национальные подвижные игры.		
57	Торможение «плугом»	19 неделя	Урок рефлексии	Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Игра: «Акула».	Применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе в зимнее время.	беседа, наблюдение
58	Подвижные игры на лыжах.	20 неделя	Урок рефлексии	Подвижные игры на лыжах. Игра: «кто быстрее?». Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь использовать технику подъемов на склон и спусков	наблюдение
59	Подъём в гору способом «лесенка».	20 неделя	Урок рефлексии	Скользкий шаг без палок. Подъём в гору способом «лесенка». Игра: «кто быстрее?». Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь предупреждать появление ошибок.	наблюдение
60	Повороты переступанием. Спуск с горки в низкой стойке.	20 неделя	Урок рефлексии	Повороты переступанием. Спуск с горки в низкой стойке. Игра: «кто быстрее?». Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Контролировать самочувствие во время выполнения нагрузки, правильному дыханию при минусовой температуре.	наблюдение
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	21 неделя	Урок рефлексии	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «кто быстрее?». Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества.	наблюдение
62	Подъём «лесенкой».	21 неделя	Урок рефлексии	Подъём «лесенкой». Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Уметь предупреждать появление ошибок	наблюдение, зачет
63	Эстафеты на лыжах.	21 неделя	Урок рефлексии	Эстафеты с этапом до 100м. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	наблюдение
64	Спуски в основной стойке.	22 неделя	Урок рефлексии	Спуски в основной стойке. Игровое задание «кто дальше проскользит».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	наблюдение

				Передвижение на лыжах до 1,5 км.		
65	Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	22 неделя	Урок рефлексии	Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	наблюдение
66	Торможение «плугом».	22 неделя	Урок рефлексии	Торможение «плугом» на оценку.	Уметь передвигаться на лыжах.	наблюдение, норматив
67	Передвижение на лыжах до 3 км.	23 неделя	Урок рефлексии	Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах.	наблюдение
68	Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке.	23 неделя	Урок рефлексии	Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке.	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	наблюдение
69	Развитие выносливости	23 неделя	Урок рефлексии	Непрерывное передвижение на лыжах: чередуя одновременный бесшажный ход и попеременный двушажный ход	Выполнять простейшие закаливающие процедуры.	наблюдение
70	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу двумя руками.	24 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе волейбола. Прием мяча снизу двумя руками. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.	наблюдение, теория
71	Ловля и передача мяча в парах различными способами.	24 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию	наблюдение, теория
72	Передача и ловля мяча через сетку.	24 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	Соблюдать правила ТБ во время занятий подвижных игр на основе волейбола.	беседа, наблюдение
73	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче.	25 неделя	Урок рефлексии	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	наблюдение

				способностей.		
74	Перекидывание мяча через сетку.	25 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Перекидывание мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	Осваивать технику владения мячом	наблюдение
75	Перекидывание мяча через сетку одной рукой.	25 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Перекидывание мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка».	Осваивать технику владения мячом	наблюдение
76	Приём и передача мяча сверху.	26 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Приём и передача мяча сверху.		наблюдение
77	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	26 неделя	Урок рефлексии	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	наблюдение, норматив
78	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	26 неделя	Урок рефлексии	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику владения мячом	наблюдение, беседа
79	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Волна».	27 неделя	Урок рефлексии	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Волна». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику владения мячом	наблюдение, норматив
80	Ловля и передача мяча в парах различными способами.	27 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	наблюдение
81	Обучение ловли и передачам мяча в парах	27 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	наблюдение
82	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	28 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	наблюдение, норматив
83	Игра «Перестрелка».	28 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Круговая лапта».	Осваивать технику владения мячом	наблюдение, беседа.
84	Передача и ловля мяча через сетку.	28 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра	Осваивать технику владения мячом	наблюдение

				«Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей. Национальные подвижные игры.		
85	Перебрасывание мяча.	29 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча. Игра «Не давай мяча водящему»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	наблюдение
86	Подвижные игры с мячами.	29 неделя	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Подвижные игры с мячами. Игра «Перестрелка»	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	наблюдение, норматив
87	Легкая атлетика Ходьба с изменением длины и частоты шага Ходьба с изменением длины и частоты шага.	29 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж по л/а. 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. Понятие: эстафета, финиш. Измерение ЧСС (до, во время, и после нагрузок).	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	наблюдение
88	Бег с высоким подниманием бедра.	30 неделя	Урок рефлексии	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. Понятие: эстафета, финиш. Измерение ЧСС (до, во время, и после нагрузок).	Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. Рассматривать ФК как явление культуры	наблюдение
89	Метание малого мяча	30 неделя	Урок рефлексии	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге	наблюдение
90	Бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	30 неделя	Урок рефлексии	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование	Принимать команды из положения высокого старта	наблюдение,

				бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.		
91	Преодоление препятствий.	31 неделя	Урок рефлексии	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию на высокой скорости	беседа, наблюдение.
92	Броски набивного мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Игра «Захват знамени».	31 неделя	Урок рефлексии	Броски набивного мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Игра «Захват знамени».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	наблюдение, норматив.
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	31 неделя	Урок рефлексии	ОРУ. Прыжки на одной, двух. Многоскоки. Игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых способностей. Понятие: эстафета, финиш. Измерение ЧСС (до, во время, и после нагрузок).	Просчитывать траекторию и угол полета снаряда.	наблюдение
94	Ходьба и бег через несколько препятствий.	32 неделя	Урок рефлексии	Ходьба и бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. (СУ).	Выполнять бег на фоне утомления.	наблюдение, норматив.
95	Бег на результат 30 м. Тестирование скоростных способностей.	32 неделя	Урок рефлексии	Бег на результат 30 м. Тестирование скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». История развития Олимпийских игр.	Просчитывать траекторию и угол полета снаряда.	наблюдение, норматив.
96	Бег на 60 м. Развитие скоростных способностей.	32 неделя	Урок рефлексии	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;	самостоятельно выполнять измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	наблюдение, норматив
97	Прыжок в длину с места	33 неделя	Урок рефлексии	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	наблюдение, норматив

				скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		
98	Прыжок в длину с места. Игра «Захват знамени»	33 неделя	Урок рефлексии	Прыжок в длину с места на результат. Игра «Захват знамени». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Руководствоваться правилами профилактики травматизм	наблюдение
99	Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.	33 неделя	Урок рефлексии	Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Правила соревнований в беге, прыжках	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки	наблюдение
100	Футбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	34 неделя	Урок рефлексии	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе футбола ИОТ-051-2021г. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Передал — садись».	Руководствоваться правилами профилактики травматизм	наблюдение
101	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	34 неделя	Урок рефлексии	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игра «Передай мяч головой».	Демонстрировать технику игровых приемов.	наблюдение
102	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	34 неделя	Урок рефлексии	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Игра в «мини-футбол».	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	наблюдение

6. Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя:

- Лях В.И., Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2012 г. и УМК к этому учебнику.
- Урок в современной школе Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков М. 2004г

- Методика преподавания гимнастики в школе Макаров, А. Н. М., 2000г
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры Э. Найминов М., 2001г
- А.Н. Каинов Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

Список литературы для учащихся:

- **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.**
- Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2012 г. и УМК к этому учебнику.
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Интернет-ресурсы

[http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/;](http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/)

[http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/;](http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/)

<http://school-collection.edu.ru/>

7. Критерии и нормы оценивания по физической культуре.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность

		движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %

Пониженный	«2»	0-50 %
------------	-----	--------

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none">• Работа полностью завершена• Грамотно используется спортивная терминология.• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс• Имеются постоянные элементы дизайна.• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none">• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.• Дизайн присутствует• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.• Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none">• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.

Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

8.Для тестов определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Практическая часть для учащихся 3 класса

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5.1	6.2	6.8	5.3	6.5	7.0
Прыжок в длину с места	150	140	120	145	130	110
Подтягивание на перекладине	5	3	1	12	6	5
Отжимание	25	20	15	15	10	7
Пресс (1мин.)	36	30	24	25	20	15
Челночный бег 3х10м	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
Наклон вперед из положения сидя	9	5	3	12	9	6
Метание мяча 150г(м)	27	22	17	19	15	10
Бег на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжки через скакалку за 1мин	60	50	40	90	40	25
Метание набивного мяча 1кг(см)	360	270	220	345	265	215