

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа а. Эржей  
Каа-Хемского района Республики Тыва.

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ НОШ а. Эржей Сасина Н.С. <i>СН</i> Приказ № 5 от «26» августа 2021 г.</p>
---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**  
для учащихся 3 класса  
на 2021-2022 учебный год.

Программа разработана на основе программы начальных общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 класс».  
Автор программы: «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2011 год  
Авторы учебника: В. И. Лях  
Москва «Просвещение» 2013 г.

**Количество часов: 3 часа в неделю, 102 часов в год.**

Составитель программы:  
Сасина Наталья Сергеевна СЗД  
Сасина Татьяна Анатольевна СЗД  
Мягих Мария Васильевна СЗД  
Сивкова Юлия Георгиевна СЗД

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 371 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
  3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
  4. Регионального Базисного учебного плана, утвержденного приказом № 953/д-1 от 29.08.2012г.;
  5. Учебного плана МБОУ НОШ а. Эржей на 2021-2022 учебный год;
  6. Авторской программы автора В. И. Лях. УМК «Школа России».
- Учебник: В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс : учеб. Для общеобразоват. Учреждений с приложением на электронном носителе. В 1 ч. / В. Лях. –8-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 175 с.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2015
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых

мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации** программы: 1 год.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Характеристика учебного процесса**

#### **Виды и формы деятельности**

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
  - уроки физической культуры,
  - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);

- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

### **Система оценки достижений учащихся**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

*Формы текущего оценивания:* персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

*Формы промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Возможности данной программы предполагают использовать ее в том числе и при дистанционном обучении.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 3 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

## **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

### **3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения,

правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Личностными результатами** освоения, учащимися 3 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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;
- 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.

**Предметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## **6. Содержание учебного предмета**

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

#### **1.1. Естественные основы.**

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

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

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

#### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

### **2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.**

**2.1.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

**2.4.** Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

### **3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

#### 4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость( бег 1000м); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

#### 5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 3класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23
5	Лыжная подготовка	16
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
		д	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10,4</b>
		д	<b>9,6</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>

4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>
		д	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>
		д	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
		д	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>

7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
		д	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
		д			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>8</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
		д	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
		д	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
		д	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	<b>8,00</b>	<b>8,30</b>	<b>9,00</b>
		д	<b>8,30</b>	<b>9,00</b>	<b>9,30</b>

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

## 6. Календарно-тематическое планирование 3ч в неделю (102 ч.)

№ п/п	Дата План/ факт	Кол-во часов	Тема урока	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение.	Знать правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Повторение легкой атлетики.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
2			Повторение.	Повторение легкой атлетики.		
3			Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры. Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

					другим людям.	
4			Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
5			Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
6			Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
7			Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Контролировать учебные действия,	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

					аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	ного отношения к учению.
8			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
9			Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
10			Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
11			Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ. Основы знаний о работе органов	Способность строить учебно-познавательную деятельность,

					дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	учитывая все ее компоненты.
12			Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
13			Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.
14			Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.

15			Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
16			Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.
17			Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. Самостоятельно оценивать свои физические возможности. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
18			Прыжок в длину с места на результат.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
19			Прыжки через короткую скакалку.	Уметь выполнять прыжки через	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Оценивать собственную

			Эстафета «Смена сторон	короткую скакалку.	системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.
20			Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.
21			Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
22			Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
23			Техника выполнения метания	Уметь выполнять	Основы знаний о работе органов	Проявлять

			мяча в горизонтальную цель.	метания мяча в горизонтальную цель.	дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
24			Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
25			Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
26			Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.

27			Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры. Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
28			Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
29			Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
30			Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

					упражнений.	
31			Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.
32			Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
33			Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Уметь выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.
34			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
35			Кувырок назад. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять кувырок назад,	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Развитие координационных

			Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	стойка на лопатках.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	способностей.
36			Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
37			2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
38			Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
39			Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий. Соблюдать правила техники безопасности. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
40			Преодоление полосы препятствий	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке,	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении

				перелазание через нее, перешагивание, переползание.	безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать работу по отделениям.	упражнений прикладной направленности.
41			Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.
42			Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координацион-ных способностей.
43			Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координацион-ных способностей.
44			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
45			Учетный 1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Активно включаться в общение со сверстниками на

					Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	принципах уважения, доброжелательности.
46			Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность. Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.
47			Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность. Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.
48			Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность. Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.
49			Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Соблюдать правила техники безопасности при работе. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
50			Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.

						мячом.
51			Ловля и передача мяча в движении.	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
52			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
53			Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенство-вать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
54			Ведение правой и левой рукой бегом.	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.
55			Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.

56			Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
57			Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
58			Эстафеты с мячом	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.
59			Эстафета со скакалкой	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.
60			Эстафеты с обручем	Уметь выполнять	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание	

				движения с обручем.	подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Стремиться к победе в игре.	
Лыжная подготовка 16 ч.						
61		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.
62		2	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
63		3	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
64		4	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.

					обгоняющему.	
65		5	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
66		6	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.
67		7	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
68		8	Подъемы и спуски под уклон.	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
69		9	Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

70		10	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
71		11	Игра «Дружные пары».	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
72		12	Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
73		13	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
74		14	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
75		15	Эстафеты на лыжах.	Знать правила проведения эстафет на	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Проявлять качества координации при

				лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	передвижении на лыжах, выносливость.
76		16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
Подвижные игры						
77		1	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Освоение новых двигательных действий.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.
78		2	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
79			Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники игры в баскетбол. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
80			Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки	Проявлять ловкость, внимание,

					<p>владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.</p>	<p>координацию при работе с баскетбольным мячом.</p>
81			<p>Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.</p>	<p>Уметь выполнять бросок мяча.</p>	<p>Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.</p>
82			<p>Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.</p>	<p>Уметь выполнять бросок мяча.</p>	<p>Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	
83			<p>Эстафеты с мячом</p>	<p>Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Стремиться к победе в игре.</p>
84			<p>Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».</p>	<p>Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».</p>	<p>Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе</p>	<p>Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.</p>

					учебной и игровой деятельности.	
85			Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
86			Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.
87			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
88			Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
89			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
90			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Активно включаться в общение со сверстниками

				занятиях.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	на принципах уважения, доброжелательности.
91			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
92			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
93			Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
94			Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.
95			Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.
96			Бег до 3 мин.	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Развивать скорость,

					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	выносливость.
97			Эстафеты.	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.
98			Челночный бег 3x10 м.	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега. Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, ловкость.
99			Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.
100			Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
101			Прыжки в длину с места.	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.

					партнеру.	
102			Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой. Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
<b>2</b>	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
<b>1.2</b>	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
<b>1.3</b>	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
<b>1.4</b>	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>1.5</b>	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
<b>2.1</b>	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
<b>2.2</b>	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
<b>2.3</b>	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
<b>3.1</b>	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Мультимедиапроектор	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.2	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.3		Ф
5.4	Скакалка детская	К
5.5		Ф
5.6		Ф
5.7	Обруч пластиковый детский	К
5.8	Рулетка измерительная	К
<b>6</b>	<b>Средства первой помощи</b>	
6.1	Аптечка в медицинском кабинете	Д

