

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР <i>Иван</i> Н.Е. Першонкова «<u>29</u>» август 2023 год</p>	<p>Утверждено: дир. школы <i>Иван</i> Л.В. Истягина Приказ № <u>164</u> «<u>01</u>» <u>09</u> 2023</p>
---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3 КЛАСС  
2022-2023 учебный год.

Рабочая прог  
предусмотренно  
подход к образ  
А.П. Матвеев; Рс

Учитель физической  
высшей кв. категории

Данная программа сформирована с учетом психолого-педагогических особенностей развития третьекласников и уровня их подготовленности. Рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 102 часа.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

' Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
  - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
  - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
  - организовывать и проводить занятий 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;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№		Тип				Дата

урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Пед. Система урочной и внеур. Занятости уча-ся		проведения	
					Предметные	Метапредметные	Личностные		Внеурочная занятость	Домашнее задание	План	Факт
1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	
1-3	Лёгкая атлетика 12ч.  Ходьба и бег (6 ч.)	3	Вводный Развитие основных физических способностей	Основы теоретических знаний о физической культуре. Т/б на уроках Л/атлетике. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упр-я. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»	<b>Познавательные:</b> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  <b>Коммуникативные:</b> формирование действия моделирования.  Участвовать в диалоге на уроке.  Умение слушать и понимать других.  <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном	Текущий	Поиск информации с использованием Интернета  Кружковые и комбинированные занятия (при их наличии в ОУ).  Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты,	Выучить считалочку.  Повторить технику высококого старта.		

						сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	единстве и разнообразии природы.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		доклады, составление кроссвордов, презентации).			
4		1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин.	<b>Показывать:</b> бег с максимальной скоростью до 60м.  <b>Контролировать</b> дыхание во время бега и выполнения физ. Упр.	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		Тест		Составить комплекс упр-ий для утр. Зарядки (5-6 упр.)		
5-6		2	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета.				Тест		Вспомнить основные виды спорта используемые на уроках физ-ры.		
7	Прыжки (3 ч.)	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам».	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения <b>контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных	Текущий	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов	Спец. прыжковые упр-я		
8		1	Комплексный	ОРУ на месте, спец. прыжковые:				Текущий	Кружковые и	Придумать		

			Развитие основных физических способностей	с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».	сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать	качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		секционные занятия (при их наличии в ОУ).  Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, презентации).	подвижную игру с прыжками.		
9		1	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи».				Тест		Медленный бег до 2 мин.		
10	Метания (3 ч)	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на точность. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Игра «Невод».	<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Текущий	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов	ОРУ на гибкость		

					<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>			<p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии в ОУ).</p> <p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, презентации).</p>			
11		1	Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Игра «Третий лишний».			Текущий		Имитация техники броска			
12		1	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Эстафеты с предметами.		Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.	Тест		Имитация техники броска			
13	<b>Подвижн</b>	2	Изучение	Т\б при занятиях	<b>Моделировать</b>	Регулятивные	Текущий	Поиск	Имитация			

- 14	ые игры на основе баскетбол а (12ч.)		нового материала Развитие основных физически х способнос тей	баскетболом.ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».	технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>пере- давать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол			инфор- мации с исполь- зовани- ем Интер- нет- ресурсов  Кружко- вые и секцион- ные занятия (при их наличии в ОУ).  Пред- ставле- ние результ- атов индиви- дуаль- ной или группов ой деятель- ности в форме творческ	ция техники передач двумя руками от груди.		
15 - 16		2	Закреплен ия Развитие основных физически х способнос тей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге со средним отскоком. Игра «Гонка мячей». Игра «Передал- садись».				Текущий	их работ (рефера- ты, доклады, состав- ление кросс- вордов, призен- тации).			

17		1	Совершенствования Развитие основных физических способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».				Текущий	Имитация техники ведения мяча.		
18 - 19		2	Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.				Оценивание выполнения технических элементов	Имитация техники передач двумя руками от груди.		
20		1	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					Выполнить комплекс №3		

21 - 22		2	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей						Выполнить комплекс №3		
23 - 24		2	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей						Выполнить комплекс №3		
25	<b>Гимнастика с элементами акробатики 15ч.</b>  Акробатика. Строевые упражнения. (6ч)	1	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед; кувырок назад. Игра	<b>Отбирать</b> и <b>составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать</b> и <b>выполнять</b>	<b>Познавательные:</b> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств,	Текущий	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов  Кружковые и секцион-	Выполнить строевые упр-я под команду родителей.		

			«Запрещённое движение».	<p>строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила</p>	<p>акробатических комбинаций и упражнений</p> <p>Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинации</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>ные занятия (при их наличии в ОУ).</p> <p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, презентации).</p>			
--	--	--	-------------------------	---	--	--	--	--	--	--

					<p>техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. реализации; определять наиболее</p>						
29			<p>Комплексный Развитие основных физических способностей</p>	<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».</p>	<p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	<p>реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. реализации; определять наиболее</p>	Текущий					

						эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
26		Совершенствование Развитие основных физических способностей	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»				Оценивание техники акр.-их элементов
27		Изучение	Основы				Текущий

Выполнить комплекс №2		
Выполн		

				теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот».			
28		Закрепление  Развитие основных физических способностей		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».			Текущий
29		Совершенствование  Разв		Основы теоретических знаний:  название гимнастических снарядов.			Текущий

		ИТЬ КОМПЛЕКС №2
		Выполнить комплекс №2
		Выполнить комплекс №2

		итие осно вных физи ческ их спос обно стей		Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».			
30	Висы и упоры. Строевые упражнения. (6ч)		Изучение нового материала Развитие основных физически х способнос тей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись».	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> и <b>характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		Текущий
31			Закреплен ие  Развитие основных	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих		Текущий

							Выполн ить комплек с №2
							Выполн ить комплек с №2

			физически х способнос тей	одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».	упражнений. <b>Различать</b> и <b>выполнять</b> из перестроения в три одной в три шеренги.			
32			Совершенство вания  Развитие основных физически х способнос тей	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с предметами.			Оцени- вание техники выпол- нения
33			Изучение нового материала Развитие основных физически х способнос тей	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в весе, подтягивание в весе. Игра «Три движения».				Текущий

								Выполн ить комплек с №2
								Выполн ить комплек с №2

34		Закрепление  Развитие основных физических способностей	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Игра «Три движения».				Текущий	Выполнить комплекс №2		
35		Совершенствование  Развитие основных физических способностей Комплексный	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Игра «Три движения».				Текущий	Выполнить комплекс №2		
36	Опорный прыжок, лазание, равновесие (4ч)	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.			Текущий	Выполнить комплекс №2		

			препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> и <b>характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>		
37		Комплексный  Развитие основных	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре			

		Выполнить комплекс №2	

		физических способностей	стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег.				Тест
38		Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.				Текущий
39		Комплексный Развитие основных физических способностей	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».				Текущий

Выполнить комплекс №2		
Выполнить комплекс №2		

40 - 42	<b>Подвижные игры элемента ми волейбола (3 ч.)</b>	Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. Играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных</p>	Текущий	<p>Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов</p> <p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии в ОУ).</p> <p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов,</p>	Выполнить комплекс №3		
---------------	--	--	--	---	--	--	---------	--	-----------------------	--	--

				<p>действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>	<p>сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>	<p>качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		<p>признания).</p>			
43		<p>Комплексный</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.</p>	<p>правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>	<p>Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>		Текущий		<p>Выполнить комплекс №3</p>		
44		<p>Комплексный</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5 м. стоя в шеренге.</p>		<p>Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>		Текущий		<p>Выполнить комплекс №3</p>		

			Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.		опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.						
43	<b>Лыжная подготовка ка. 15 часов</b>	Совершенствование  Развитие основных физических способностей	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	<b>Определять</b> состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму. <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Текущий	Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов  Кружко-	Выполнить комплекс №4		

				<p>лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью</p>	<p>нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		<p>вые и секционные занятия (при их наличии в ОУ).  Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, презентации).</p>			
44		Совершенствование  Развитие основных физических способностей	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	<p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в</p>		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий		Выполнить комплекс №4		
45		Комплексный	Повороты переступанием.				Текущий		Выполнить		

		Развитие основных физических способностей	Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	<p>зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.</p>	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>			комплекс №4				
46		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.					Оценивание техники ступающего и скользящего шага.		Выполнить комплекс №4		
47		Комплексный Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.					Текущий		Выполнить комплекс №4		
48		Изучение нового материала Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.					Текущий		Выполнить комплекс №4		
49		Закрепление Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.					Текущий		Выполнить комплекс №4		
50		Совершенствование  Развитие основных физических способностей	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.					Оценивание техники попеременно-двухш.-го хода		Выполнить комплекс №4		
51		Комплексный  Развитие	Подъёмы и спуски. Торможение					Текущий		Выполнить		

		основных физических способностей	«Плугом». Игра «Смелее с горки».					комплекс №4					
52		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.				Текущий	Выполнить комплекс №4				
53		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.					Текущий	Выполнить комплекс №4				
54		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м.					Оценивание преодоления дистанции	Выполнить комплекс №4				
55		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Круговые эстафеты. Игра «Слалом».					Текущий	Выполнить комплекс №4				
56		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.					Текущий	Выполнить комплекс №4				
57		Комплексный  Развитие основных физических способностей	Прохождение дистанции до 2,5 км.					Текущий	Выполнить комплекс №4				
58	<b>Подвижные игры</b>	Комплексный  Развитие	Стойки и перемещение игрока.ОРУ с					<i>Осваивать</i> двигательные действия,	Формирование навыка систематического	Текущий	Выполнить		

61	с элемента ми волейбол а (12ч.)	основных физических способностей	мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		комплек с №3		
62 - 65		Закрепление Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Выполн ить комплек с №3		
66 - 69		Совершенствован ие Развитие основных физических способностей	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Пионербол» «Конверт», «Передал-садись».	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова	Текущий	Выполн ить комплек с №3		

			<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		<p>ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			<p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

70	<b>Подвижные игры (6 ч.)</b>	Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	<i>Владеть</i> мячом в процессе подвижных игр.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	Текущий
71		Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.			Текущий
72		Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.			Текущий
73		Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.			Текущий
74		Совершенствование Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.			Текущий


75		Совершенство- вание Развитие основных физических способностей	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.			эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий			
76 - 81	Баскетбол бч.	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Оцени- вание точности и техники бросков с 3м			
82 - 83	<b>Лёгкая атлетика (15ч.)</b>  Ходьба, бег, прыжки (10ч)	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  <i>Различать</i>	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных	Формирование навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий	Поиск инфор- мации с исполь- зовани- ем Интер- нет- ресурсов		

			Упр.	<p>упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки</p>	<p>умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Кружковые и секционные занятия (при их наличии в ОУ).</p> <p>Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ (рефераты, доклады, составление кроссвордов, презентации).</p>				
--	--	--	------	---	--	--	---	--	--	--	--

88 - 89	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.	по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять	Текущий					
84 - 85	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.			Тест					
86 - 87	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.			Текущий					
88 - 89	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».			Тест (прыжок в длину с места)					
90 - 91	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».			Тест (челночный бег 3x10 м)					
92 - 93	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во			Текущий					

94		<p>Комплексный</p> <p>Развитие основных физических способностей</p>	<p>рву».</p> <p>ОРУ.</p> <p>Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».</p>	<p>прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</p>	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>						
----	--	---	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
95 - 96	Метание мяча (3ч)	Комплексный  Развитие основных физических способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель. ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
97 - 10 2	Резервные уроки			

		Текущий					

## Уровень физической подготовленности

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика оценки

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## 8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

60

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м)	п	
Козёл гимнастический	п	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	п	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	п	
Мат гимнастический	п	
Акробатическая дорожка	п	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Коврики: гимнастические, массажные	п	
Кегли	к	
Обруч пластиковый детский	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойка для прыжков в высоту	Д	

Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	к	
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Волейбольная стойка универсальная	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

2 степень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки



	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7
№ п/п	Виды двигательной деятельности						Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика						70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях						135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня						120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях						90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности						90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов							

Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)