МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 5 "ОЦ "Лидер" г.о. Кинель

Утверждена приказом ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель № 672 от 30.08.2022г. Директор _____ В.С.Тепаев	Проверена и рекомендована к утверждению заместитель директора по УР Попова Н. Н. _____ 29 августа 2022г.	Рассмотрена и рекомендована к утверждению МО учителей физической культуры и эстетического цикла Протокол № 1 от 29 августа 2022г. Руководитель _____Дерябина М.А.

Рабочая программа
(ID 3076146)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Подписан: Тепаев В.С.
DN: C=RU, O="ГБОУ СОШ №5 ""ОЦ ""Лидер""", CN=Тепаев В.С., E=lider_school_knl@samara.edu.ru
Местоположение: 008f dc 98 12 49 30 4c 08
Дата: 2022.09.01 06:55:43+04'00'

Составлена
учителем __Автайкиным Ю.М.

г. Кинель 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личностиобучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения,
основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их
отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.
Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.
Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.
Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.
Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:
— понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
— объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
— понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:
— организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
— правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
— активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:
— контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
— оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:
— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	**27**
2	Подвижные и спортивные игры.	**15**
3	Гимнастика с элементами акробатики	**14**
4	Лыжная подготовка	**12**
Итого		**68**

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 12*, в безветренную погоду.
Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1.	Козел гимнастический	П
2.	Канат для лазанья	П
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.	Стенка гимнастическая	П
5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
8.	Палка гимнастическая	К
9.	Скакалка детская	К
10.	Мат гимнастический	П
11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
12.	Обруч пластиковый детский	Д
13.	Планка для прыжков в высоту	Д
14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
16.	Рулетка измерительная	К
17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
19.	Сетка волейбольная	Д
20.	Аптечка	Д

Календарно-тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
Легкая атлетика – 13ч						
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций	устный опрос	сент
2	Быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30- 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий	сент
3	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м с изменением скорости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий	сент
4	Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 –40 м	Уметь демонстрировать темп бега	текущий	сент
5	Бег 30 метров – на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать технику бега на 30м	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5.7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0	сент
6	Бег от 200 до 800 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	текущий	сент
7	Броски в стену большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	сент

			разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»			
8	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику метания теннисного мяча с места на точность, дальность.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	сент
9	Челночный бег. Тестирование.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Челночный бег.	Уметь демонстрировать технику в целом	Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м	окт
10	Прыжки с места и с разбега. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места –. П/и «Челночок» « Волк во рву»	Уметь демонстрировать различные способы отталкивания	текущий	окт
11	Прыжки в длину с изменением высоты взлета. П/и «Удочка», «Прыжки по полосам»	1	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с изменением высоты взлета. П/И «Удочка», « Прыжки по полосам»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	текущий	окт
12	Прыжки в длину. Тестирование.	1	Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки с места: 1-на максимальный результат, 2-вполсилы – на длину, равную половине максимального результата	Уметь демонстрировать пружинящее приземление	тестирование	окт
13	Комплекс упражнений с мячами. Эстафеты.	1	Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. «Мяч ловцу»		текущий	окт
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5ч						
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	текущий	окт.

				стойке, остановка)		
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча	текущий	окт
16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Учет ведения мяча	нояб
17	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь демонстрировать технику бросков	Учет бросков	нояб
18	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Передача в парах набивного мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий	нояб
Гимнастика – 14ч						
19	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Фронтальный опрос	нояб
20	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед и назад.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	нояб
21	Стойка на лопатках. Подтягивание: м - на высокой перекладине, д –	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; перекаты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стойку на лопатках.	текущий	нояб

	на низкой перекладине.		Упражнения на пресс. Подтягивание: м - на высокой перекладине, д – на низкой перекладине.			
22	« Мост» из положения лежа. Пресс – тестирование.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:	Уметь демонстрировать «мост» из положения лежа	тестирование: пресс	ноябрь
23	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	декабрь
24 25	Упражнения в висе и упорах. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки.	1 1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. П/и.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях.	текущий тест: Наклон вперед	декабрь декабрь
26-27	Подтягивание: м - на высокой перекладине, д– на низкой перекладине – на результат.	2	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: м - на высокой перекладине, д– на низкой перекладине – на результат. П/И	Уметь демонстрировать упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Мальчики: «5» «4» «3» 5 3 1 Девочки: «5» «4» «3» 16 11 7	декабрь
28-29	Отжимания и приседания. Техника выполнения.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию движений. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику выполнений отжиманий и приседаний	27 – учет отжимание 26 – учет подтягивание	декаб
30	Упражнения в равновесии на бревне высотой 80 см	1	ОРУ, СУ. На бревне высотой 80 см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90˚ стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. П/и.	Уметь демонстрировать равновесие на бревне высотой 80 см	текущий	декаб
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием.		текущий	янв

32	подтягиванием. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания.	1	Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания.	Уметь демонстрировать лазание и перелезания		янв
Лыжная подготовка – 12 ч						
33	Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка лыжного снаряжения.	1	Исинструктаж по т/б. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на свежем воздухе. Правила оказания первой помощи при обморожениях. Специальные беговые и прыжковые упражнения. П\и « Белые медведи»	Знать правила безопасности на занятиях лыжным спортом, правила подготовки лыжного снаряжения.	опрос	янв
34-35	Скользящий шаг без палок. Поворт переступанием.	2	Исинструктаж по т/б. СУ. Поворт переступанием. Подводящие упражнения. Скольжящий шаг без палок. Упражнения на развитие равновесия. П/И « Самокат». Эстафеты.	Уметь демонстрировать скользящий шаг.	текущий	янв
36-37	Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	2	Подводящие упражнения. Скользящий шаг с палками.Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск и основной стойке.	Уметь демонстрировать попеременный двухшажный шаг	текущий	янв
38-39	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой».	2	Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем « полуелочкой». Эстафеты	Уметь демонстрировать одновременный бесшажный ход	текущий	фев
40-41	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой и высокой стойках.	2	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты	Уметь демонстрировать одновременный двухшажный ход	текущий	фев
42-43	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и подъемов.	2	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и подъемов.	Уметь демонстрировать комбинированные хода	текущий	фев
44	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	Прохождение дистанции 1 км на результат. П/игра « Медведь на льдине».	Демонстрировать умение кататься на лыжах, проходить дистанцию 1000м	Мальчики: «5» «4» «3» 8.0 8.30 9.0 Девочки: «5» «4» «3» 8.30 9.00 9.30	фев

Подвижные и спортивные игры -10ч						
45	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах.	1	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила поведения во время занятий упражнениями с мячом.	опрос	март
46	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.	1	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Уметь технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола.	текущий	март
47	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.	Уметь технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола.	текущий	март
48	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	1	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Уметь технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола.	текущий	март
49	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Уметь технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола.	текущий	март
50	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять броски мяча двумя руками из-за головы.	текущий	март
51	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	Уметь выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	текущий	март
52	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .	1	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».	Уметь технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы.	текущий	март
53	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	Уметь технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы.	текущий	апр

54	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Уметь бросать и ловить мяч через сетку.	текущий	апр
Легкая атлетика – 14 ч						
55	Прыжки через скакалку. Прыжки через вертикальные препятствия.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 мин. Прыжки через скакалку. Прыжки через вертикальные препятствия.	Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке	текущий	апр
56	Тестирование: прыжки со скакалкой.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке	Тестирование: прыжки со скакалкой	апр
57	Прыжки с высоты 70-90 см простые, с поворотом на 90гр, 180гр.	1	Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ. Прыжки с высоты 70-90 см простые, с поворотом на 90гр, 180гр. Игры с элементами прыжков.	Уметь демонстрировать пружинящее приземление	текущий	апр.
58	Прыжки с прямого разбега способом «перешагивание». Подвижные игры	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с одного, с трех шагов разбега. П\и «Челночок»	Уметь демонстрировать технику прыжка	текущий	апр
59	Тестирование: прыжки в длину с места	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка	Тестирование: прыжки в длину с места	апр
60	Броски и ловля набивных мячей: 2 кг в парах, правой, левой, обеими руками из различных и.п. Тестирование.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега.	Уметь демонстрировать технику метания	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	апр
61	Челночный бег – на результат.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3	май

62	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику метания на дальность	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м	май
63	Стартовый разгон. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом.	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с).	Уметь демонстрировать старт из различных положений	текущий	май
64	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место», « Третий лишний»	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий	май
65	Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	текущий	май
66	Бег 30 метров – на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Тестирование: бег -30м	май
67	Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий	май
68	Бег 1000 метров. Тестирование	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать темп бега	Тестирование: 1000м	май

Информационно – методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 31.05.2021).
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.
3. «Справочник учителя физической культуры». П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: Учитель, 2018.
4. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. -9-е изд. - М.: Просвещение, 2021.
5. Физическая культура. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Рабочая программа по физической культуре. 1- 4 классы. – Волгоград: Учитель, 2018.