

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Отдел образования администрации  
Староюрьевского района Тамбовской области**

**Администрация Староюрьевского района Тамбовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа  
Староюрьевского района Тамбовской области**

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического Совета  
Протокол №1 от 24.08.2023 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ №425 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 классов

**Староюрьево 2023 год**

**Пояснительная записка**  
**Физическая культура 3 класс**  
 УМК «Перспектива»

1. Роль и место дисциплины	Изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Физическая культура совместно с другими предметами способствует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся третьих классов МБОУ Староюрьевской сош
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и задачи формирования у младшего школьника правильного физического развития.
4. Цели и задачи	<p>Изучение физической культуры направлено на достижение следующих <b>целей</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>укрепление</b> здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</li> <li>• <b>формирование</b> установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• <b>развитие</b> первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.</li> </ul> <p>Реализация данных <b>целей</b> связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;</li> <li>– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;</li> <li>– овладение школой движения;</li> <li>– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;</li> <li>– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;</li> <li>– развитие координационных способностей.</li> </ul>
5. Специфика программы	<p>Программа характеризуется направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (базовая, сельские и малокомплектные образовательные учреждения);</li> <li>– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;</li> <li>– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;</li> </ul>

	<p>ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> <li>– на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<p>6. Основные содержательные линии курса</p>	<p><u>Программа состоит из трех разделов:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Знания о физической культуре (информационный компонент).</b></li> <li><b>2. Способы физкультурной деятельности (операционный компонент).</b></li> <li><b>3. Физическое совершенствование (мотивационный компонент):</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность</li> <li>3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> </ol> </li> </ol>
<p>7. Структура программы</p>	<p><b>Знания о физической культуре</b>  Виды физических упражнений. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физическая культура у народов Древней Руси.. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности.</b>  Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела человека. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.. Проведение элементарных соревнований.</p> <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Легкая атлетика.</i>  Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Ходьба. Броски большого мяча из различных положений. Метание малого мяча. Прыжки: с места в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i>  Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по командам, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>

	<p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Лыжи как средство передвижения. История лыж. <i>Передвижения на лыжах</i>: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. <i>Поворот</i> переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><i>Подвижные игры.</i></p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств.</p> <p><b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>
8. Требования к результатам	<p><i>Универсальными компетенциями</i> обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li> <li>- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных</li> </ul>

	<p>(нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;</li> <li>– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</li> <li>– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</li> <li>- укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;</li> <li>- активное развитие мышления, творчества и самостоятельности.</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b> результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;</li> <li>– общение и взаимодействие со сверстниками;</li> <li>– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.</li> </ul> <p><b>Предметные</b> результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;</li> <li>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</li> </ul>
--	--

	<p>физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);</li> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;</li> <li>– изложение фактов истории физической культуры;</li> <li>– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.</li> </ul> <p><u>Требования к уровню подготовки обучающихся по курсу «Физическая культура» к концу 3 года обучения:</u></p> <p><i>Обучающиеся должны иметь представление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;</li> <li>- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li> <li>- проводить закаливающие процедуры;</li> <li>- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</li> <li>- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- демонстрировать уровень физической подготовленности.</li> </ul>
<p>9. Формы организации учебного процесса</p>	<p>Программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-предметной направленностью, с образовательно-тренировочной направленностью, комбинированных уроков, уроков проверки, оценки контроля знаний. Используются: групповая, индивидуальная работа, работа в парах.</p> <p>Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию навыков самостоятельности, самоконтроля и самопроверки.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, участвуют в спортивных соревнованиях и в показательных выступлениях.</p>
<p>10. Итоговый контроль</p>	<p>Один раз в год контроль обучающихся проводится с помощью измерения уровня физической</p>

	<p>подготовленности по следующим упражнениям и показателям:  Бег 30 м с высокого старта (В с.);  Бег 1000 м (В мин. с.);  Прыжок в длину с места (В см.);  Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа ,согнувшись, (девочки) (Кол-во раз);  Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола).  Прохождение дистанций на лыжах 1000 м. (В мин. с.)  Текущий контроль по изучению каждого основного раздела или темы проводится в форме демонстрации уровня физической подготовленности каждого обучающегося.</p>
11. Объем и сроки изучения	<p>На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часов:  I четверть - 26 ч.  II четверть - 23 ч.  III четверть – 31 ч.  IV четверть - 22 ч</p>

**Тематическое планирование**  
**Физическая культура 3 класс**  
*УМК «Перспектива»*

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 ЧАСОВ</b>		
<b>Виды физических упражнений. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью – (2 часа)</b>		
<p>Физические упражнения. Их виды и особенности.</p> <p>Влияние физических упражнений на особенности труда человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма.</p>	<p><b>Виды физических упражнений.</b>  Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Отличие физических упражнений от обычных движений человека</p> <p><b>Физические упражнения и трудовая деятельность.</b>  Взаимосвязь физических упражнений и деятельности человека, влияние упражнений на физическое и умственное развитие и трудовую деятельность человека.</p> <p><b>Профилактика травматизма</b>  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p><b>Определять</b> и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Различать</b> виды физических упражнений.</p> <p><b>Понимать</b> влияние физических упражнений на деятельность человека.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>

<b>Физическая культура у народов Древней Руси.. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол – (2 часа)</b>		
Из истории физической культуры в Древней Руси.  История и условия для занятий базовыми спортивными играми.	<b>Физическая культура у народов Древней Руси.</b> Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Виды спорта, популярные упражнения и игры в Древней Руси <b>Базовые виды спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.</b> Базовые виды спортивных игр, их разновидности. История их появления и развития. Условия для игры в футбол, волейбол, баскетбол.	<b>Иметь</b> представление о физической культуре и спорте в Древней Руси. <b>Пересказывать</b> тексты по истории базовых видов спортивных игр. <b>Иметь</b> представление об условиях для занятий базовыми спортивными играми
<b>Физическая нагрузка. Закаливание организма – (2 часа)</b>		
Влияние физической нагрузки на организм человека  Проведение закаливающих процедур	<b>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</b> Понятие «физическая нагрузка». Частота сердечных сокращений. Пульс. Точки пульсации. Измерение частоты сердечных сокращений. <b>Закаливание организма (обливание, душ).</b> Закаливание организма и польза закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Водные закаливающие процедуры.	<b>Характеризовать</b> показатели физической нагрузки <b>Уметь</b> правильно измерять пульс <b>Иметь</b> представление о пользе закаливания организма человека <b>Проводить</b> закаливание организма с помощью водных процедур
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 6 ЧАСОВ</b>		
<b>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств – (3 часа)</b>		
Основные физические качества человека  Комплексы общеразвивающих физических упражнений  Измерение длины и массы тела человека	<b>Физические качества человека.</b> Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Возможности для их развития. Физические упражнения для их развития. <b>Утренняя зарядка и физкультминутки.</b> Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Измерение частоты сердечных сокращений. <b>Длина и масса тела человека.</b> Измерение длина и массы тела человека. Контроль за массой и ростом ребёнка. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	<b>Знать</b> основные физические качества человека <b>Иметь</b> представление о влиянии физических упражнений на физические качества <b>Находить и составлять</b> простейшие упражнения утренней зарядки <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для физкультминуток <b>Иметь</b> представление о длине тела и его массе, их изменениях <b>Уметь</b> измерять длину и массу тела человека с помощью измерительных приборов
<b>Подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в базовых спортивных играх – (3 часа)</b>		
Двигательные действия в базовых спортивных играх.	<b>Двигательные действия в игре в футбол, волейбол, баскетбол.</b> Особенности двигательных действий при игре в футбол. Основные движения при игре в волейбол. Двигательные действия	<b>Понимать</b> особенности двигательных действий в базовых спортивных играх <b>Уметь</b> проводить простейшую разминку с

Подводящие упражнения, их влияние на подготовку организма	баскетболиста на площадке. <b>Освоение подводящих упражнений.</b> Подводящие упражнения. Общие, специальные, подготовительные упражнения. Разминка, её роль.	набором подводящих упражнений <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для выполнения различных задач <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Закрепление и совершенствование двигательных действий в игре в футбол, волейбол, баскетбол	<b>Закрепление и совершенствование двигательных действий в базовых спортивных играх.</b> Совершенствование бега, улучшение прыжков, закрепление ударов ногой, рукой по мячу, навык броска баскетбольного мяча в цель, совершенствование передач и подач мяча. Подводящие упражнения для этих целей.	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 93 ЧАСА</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность – (86 часов)</b>		
<b>Лёгкая атлетика – (22 часа)</b>		
Беговая подготовка	<b>Беговая подготовка.</b> Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Спринтерский бег. Бег на выносливость. Ходьба	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений
Броски большого мяча	<b>Броски большого мяча.</b> Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и технику ходьбы. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
Метание малого мяча	<b>Метание малого мяча.</b> Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении изучаемых легкоатлетических упражнений.
Прыжковая подготовка	<b>Прыжковая подготовка.</b> Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком. Прыжки: с места в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; прыжки со скакалкой.	<b>Метать</b> круглые предметы различного размера с места из различных положений <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> прыжки с соблюдением техники и правил
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b>	уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; совершать движения в равномерном темпе до 1000 метров без учета времени.	
<b>Гимнастика с основами акробатики – (18 часов)</b>		
Организующие команды и приемы	<b>Организующие команды и приемы .</b> Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»;	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих

<p>Акробатические упражнения:</p> <p>Гимнастические упражнения на снарядах</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения..</p> <p><b>Снарядная акробатика.</b> Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><b>Прикладная гимнастика.</b> Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.</p> <p><b>Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических, акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических и танцевальных упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества ребёнка</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>		
<p><b>Лыжная подготовка – (16 часов)</b></p>		
<p>История лыж</p> <p>Комплексы упражнений на лыжах.</p> <p>Передвижения на лыжах:</p>	<p><b>История лыж.</b> Лыжи как средство передвижения. Лыжи в XIX-XX веках. Лыжные соревнования. Состязания на лыжах в рамках Зимних Олимпиад, Великие лыжники мира и нашей страны.</p> <p><b>Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов</p> <p><b>Передвижение на лыжах.</b> Передвижение на лыжах; одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением передвижения на лыжах.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых передвижений на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах и общеразвивающих упражнений на лыжах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

<p>Повороты, спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Подвижные игры на лыжах</p> <p>Прохождение дистанций на лыжах.</p>	<p>двухшажным</p> <p><b>Повороты, спуски, подъемы, торможения.</b> Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p><b>Подвижные игры на лыжах</b> Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>Прохождение дистанций на лыжах.</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных и контрольных дистанций.</p>	<p>передвижении на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков, подъемов, торможений на лыжах.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр на лыжах</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях передвижения на лыжах.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>уметь выполнять простейшие способы передвижения на лыжах, уметь совершать спуски, повороты и торможение, выполнять технику одновременного двухшажного хода, соблюдать правильную координацию при изменении поз тела, стоя на лыжах.</p>	
<p><b>Подвижные игры – (15 часов)</b></p>		
<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</p>	<p><b>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Неудобный бросок», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p><b>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики.</b> Прыжки, метания и броски, упражнения на силу, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p> <p><b>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</b> Футбол: подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в</p>

	<p>Баскетбол: подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.</p> <p>Волейбол: подвижные игры : «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта» , «Волна», «Неудобный бросок» и др.</p> <p>Пионербол. Правила игры.</p>	условиях игровой деятельности.
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b>	уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре; уметь выполнить основные движения со спортивными снарядами в процессе подвижных игр.	
<b>Спортивные игры – (15 часов)</b>		
<p>Спортивные игры</p> <p>Основы баскетбола</p> <p>Основы волейбола</p> <p>Основы футбола.</p>	<p><b>Основы баскетбола</b> Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.</p> <p><b>Основы волейбола</b> Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая и боковая подачи.</p> <p><b>Основы футбола.</b> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в процессе спортивной игры.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных 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> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b>	приобретать навыки и умения в овладении основами базовых спортивных игр, соблюдать правила безопасности при спортивной игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе спортивных игр.	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа)</b>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<p><b>Оздоровительные формы занятий</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p><b>Развитие физических качеств</b>          Комплексы упражнений на развитие физических качеств.          Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p><b>Резерв – (3 часа)</b></p>		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

Типы уроков и их сокращения, применяемые в данном тематическом планировании:

УОПН – урок с образовательно-познавательной направленностью

УОПРН – урок с образовательно-предметной направленностью

УОТН – урок с образовательно-тренировочной направленностью

УК – урок комбинированный

УПОКЗ – урок проверки, оценки контроля знаний

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
								План	Факт
2		3	4	5	6	7		9	10
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
<b>Виды физических упражнений. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью</b>									
1	Виды физических упражнений. Физические упражнения и трудовая деятельность.	1	УК	Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Отличие физических упражнений от обычных движений человека. Взаимосвязь физических упражнений и деятельности человека, влияние упражнений на физическое и умственное развитие и трудовую деятельность человека. Построение. Опрос о самочувствии. Ходьба с плавными движениями рук (волна), ходьба приставным шагом. Игра «Класс, смирно!»	<b>Различать</b> виды физических упражнений. <b>Понимать</b> влияние физических упражнений на деятельность человека. <b>Уметь</b> выполнять построение и простейшие движения	Текущий	<b>Уметь</b> доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме <b>Характеризовать</b> физическую культуру как комплекс мер по укреплению здоровья человека.		
2	Профилактика травматизма.	1	УК	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Построение. Ходьба	<b>Уметь</b> выполнять простейшие физические упражнения. <b>Соблюдать</b> профилактику травматизма <b>Запоминать и соблюдать</b> правила игр.	Текущий	<b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> гибкость,		

				в полуприседе руки на коленях. Бег на носках 35 сек., ходьба 25 сек., дыхательные упражнения Игра «Летает – не летает».			пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
<b>Физическая культура у народов Древней Руси.. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол</b>									
3	Физическая культура у народов Древней Руси.	1	УК	Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Виды спорта, популярные упражнения и игры в Древней Руси. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Эстафета. Игра «Слушай сигнал».	<b>Иметь</b> представление о физической культуре и спорте в Древней Руси <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Уметь</b> выполнять упражнения и передвижения	Текущи й	<b>Характеризовать</b> физическую культуру важное занятие по укреплению здоровья <b>Уметь</b> доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме		
4.	Базовые виды спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.	1	УК	Базовые виды спортивных игр, их разновидности. История их появления и развития. Условия для игры в футбол, волейбол, баскетбол. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Эстафета с мячом Игра «Быстро по своим местам».	<b>Пересказывать</b> тексты по истории базовых видов спортивных игр. <b>Иметь</b> представление об условиях для занятий базовыми спортивными играми <b>Уметь</b> выполнять упражнения на формирование осанки	Индивидуаль ный опрос	<b>Характеризовать</b> спорт как соревнование сильных, ловких, умелых. <b>Уметь</b> доносить информацию в доступной форме		
<b>Физическая нагрузка. Закаливание организма</b>									
5	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	1	УОП РН	Понятие «физическая нагрузка». Частота сердечных сокращений. Пульс. Точки пульсации. Измерение частоты сердечных сокращений.. Комплексы упражнений на координацию Игра «По кочкам».	<b>Уметь</b> выполнять измерение частоты сердечных сокращений.. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Уметь</b> выполнять физические упражнения в комплексе.	Текущи й	<b>Различать</b> упражнения на развитие основных физических качеств человека <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность,		

							самостоятельность и дисциплинированность		
6	Закаливание организма (обливание, душ).	1	УК	Закаливание организма и польза закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Водные закаливающие процедуры. Комплексы упражнений на координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Эстафета Игра «Передача мячей в колоннах»	<b>Знать и уметь</b> выполнять простейшие закаливающие процедуры <b>Характеризовать</b> влияние водных процедур на организм человека. <b>Уметь</b> выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	<b>Различать</b> виды закаливания <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
<b>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств</b>									
7	Физические качества человека.	1	УК	Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Возможности для их развития. Комплексы упражнений на развитие физических качеств человека. Игра «Парашютисты»	<b>Уметь</b> выполнять простейшие физические упражнения на развитие основных физических качеств. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Уметь</b> выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	<b>Различать</b> упражнения на развитие основных физических качеств человека <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
8	Утренняя зарядка и физкультминутки.	1	УОП Н	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Измерение частоты сердечных сокращений.. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.	Текущий	<b>Моделировать</b> режим дня в зависимости от условий <b>Развивать</b> гибкость и силовую выносливость <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
9	Измерение длины и	1	УОП	Измерение длина и массы тела	<b>Иметь</b> представление о	Текущий	<b>Моделировать</b>		

	массы тела человека.		Н	человека. Контроль за массой и ростом ребёнка. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения Эстафета с мячом. Игра «Пустое место»	длине тела и его массе <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	й	комплексы упражнений с учетом их цели. <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
<b>Подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в базовых спортивных играх</b>									
10	Двигательные действия в игре в футбол, волейбол, баскетбол.	1	УОП Н	Особенности двигательных действий при игре в футбол. Основные движения при игре в волейбол. Двигательные действия баскетболиста на площадке. Правила предупреждения травматизма во время спортивных игр. Упражнения для ног и для икр ног. Эстафета «Веселые старты». Игры: «Кузнечики», «Заяц без дома».	<b>Организовывать и проводить</b> спортивные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Моделировать</b> разнообразные ситуации в спортивной игре в зависимости от условий <b>Развивать</b> скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
11	Освоение подводящих упражнений.	1	УОП Н	Подводящие упражнения. Общие, специальные, подготовительные упражнения. Разминка, её роль. Упражнения для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки Правила предупреждения травматизма во время упражнений. Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».	<b>Понимать</b> особенности двигательных действий в базовых спортивных играх <b>Уметь</b> проводить простейшую разминку с набором подводящих упражнений <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе деятельности		

12	Закрепление и совершенствование двигательных действий в базовых спортивных играх	1	УОП Н	Совершенствование бега, улучшение прыжков, закрепление ударов ногой, рукой по мячу, навык броска баскетбольного мяча в цель, совершенствование передач и подач мяча. Подводящие упражнения для этих целей. Упражнения для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки Правила предупреждения травматизма во время упражнений . Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для выполнения различных задач <b>Общаться и взаимодействовать</b> в командном взаимодействии и игровой деятельности. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущи й	<b>Моделировать</b> разнообразные ситуации в спортивной игре в зависимости от условий <b>Развивать</b> скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>									
<b>Лёгкая атлетика</b>									
13	Равномерный бег.	1	УК	Понятие «Лёгкая атлетика» Беговой шаг. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Равномерный бег в на 500 метров без учета времени. Упражнения для мышц ног: Игра «Белые медведи» («Ловля парами»)	<b>Развивать</b> технику бегового шага и бега различными способами. <b>Уметь</b> двигаться равномерно беговым шагом. <b>Осваивать</b> правила и навыки игр	Текущи й	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
14	Спортивная ходьба	1	УОП Н	Спортивная ходьба. Разучивание шага спортивной ходьбы. Упражнения для укрепления мышц ног. Ходьба на 1000 метров без учета времени. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний».	<b>Осваивать</b> технику спортивной ходьбы <b>Уметь</b> двигаться спортивным шагом <b>Отличать</b> ходьбу от бега	Текущи й	<b>Описывать</b> технику ходьбы. <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
15-16	Бег с ускорением.	2	УОП РН	Равномерный бег с последующим ускорением. Равномерный бег в на 500 метров без учета времени. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «Вызов»	<b>Совершенствовать</b> технику бегового шага <b>Уметь</b> изменять направление движения во время бега. <b>Осваивать</b> технику спортивной ходьбы <b>Уметь</b> чередовать бег с ходьбой	Текущи й	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		

					<b>Знать и соблюдать</b> правила игр				
17-18	Челночный бег	2	УОТ Н	Правила и техника безопасности челночного бега. Беговой шаг. Поворот при беге. Челночный бег. Техника высокого старта. Бег змейкой, по кругу, спиной вперёд Эстафеты. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением.. Игра «День и ночь».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Знать и соблюдать</b> правила челночного бега	Текущи й	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
19	Бег 30 м с высокого старта	1	УОТ Н	Повторение техники высокого старта, быстроты и координации при беге. Бег 30 м и 60 м с высокого старта по парам.. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь</b> соревноваться в спринтерском беге <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении скоростного бега. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику прохождения дистанции <b>Развивать</b> скорость и координацию <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
20	Бег с изменением частоты шагов на 500 метров	1	УК	Теория и практика изменения частоты шагов при беге. Бег с изменением частоты шагов на 500 метров. Прыжки через небольшие естественные препятствия. Игра «Не попади в болото».	<b>Уметь</b> изменять частоту шагов во время бега <b>Проявлять</b> качества выносливости и силы при выполнении бега с изменением частоты шагов. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений при различных способах передвижения.	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику прохождения дистанции <b>Развивать</b> выносливость и силу <b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
21-22	Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров	2	УПО КЗ	Повторение техники бегового шага и ходьбы. Средние дистанции Бег на 1000 метров с учётом времени (тренировка и <b>контроль</b> ). Броски в стенку и ловля малого мяча в медленном и среднем темпах. Игры «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи»	<b>Проявлять</b> качества силы и выносливости при выполнении беговых упражнений. <b>Уметь</b> чередовать бег с ходьбой <b>Знать</b> понятие «средняя дистанция»	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> выносливость <b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при		

							выполнении движений		
23	Броски большого мяча.	1	УОТ Н	Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы и двумя руками от груди. Упражнения для пресса, упражнения для талии. Броски в стенку и ловля малого мяча в быстром темпе. Игры «Перестрелка», «Не давай мяча водящему»	<b>Выполнять</b> основные движения в метании. <b>Метать</b> большие мячи на дальность с места. из различных положений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Создать</b> условия для формирования правильного двигательного навыка <b>Развивать</b> ловкость, быстроту, меткость <b>Формировать</b> морально-волевые качества личности ребенка.		
24- 25	Броски малого мяча.	2	УОТ Н	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену с ловлей отскочившего мяча . Упражнения для развития силы рук и плеч. Игры «Точно в мишень», «Защищай товарища».	<b>Правильно выполнять</b> основные движения в метании. <b>Метать</b> различные предметы и малые мячи на дальность с места из различных положений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й			
26- 27	Прыжки на месте	2	УОП РН	Прыжки: на месте на двух ногах и на одной ноге, с поворотами вправо и влево на 90° и 180° по разметкам, через препятствия, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Космонавты»	<b>Правильно выполнять</b> основные движения в прыжках. <b>Правильно приземляться</b> на одну ногу и на две ноги. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Создать</b> условия для развития координации движений <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Способствовать</b> развитию физических способностей.		
28- 29	Прыжки в длину	2	УОП РН	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта Прыжки в длину с места, прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра: «Прыжок за прыжком».	<b>Правильно выполнять</b> прямой разбег с согнутыми ногами и отталкивание перед прыжком. <b>Правильно приземляться</b> в прыжковой яме на две ноги. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Способствовать</b> развитию физических способностей <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
30- 31	Прыжки в высоту	2	УПО КЗ	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.		Измере ние уровня физиче			

				Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с места в см. (тренировка и <b>контроль</b> ). Игры «Заяц без дома», «Кенгуру».		ской подготовки				
32	Прыжки через скакалку	1	УОТ Н	Прыжки через скакалку Вперед на двух ногах Назад на двух ногах Назад ноги скрестно Назад на двух ногах + вперед на правой ноге руки скрестно; назад на левой ноге руки скрестно попеременная смена ног (все по 10-15 прыжков). Бег 30 м с высокого старта по парам. Игры «Невод», «Пустое место».	<b>Правильно выполнять</b> основные движения в прыжках. <b>Правильно приземляться</b> на одну ногу и на две ноги. <b>Совершать</b> точное движение рук при вращении скакалки <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущей	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Формировать</b> морально-волевые качества личности ребенка.			
33-34	Основы легкоатлетической подготовки	2	УПО КЗ	Общеразвивающие упражнения. Повторение спортивной ходьбы. Бег 30 м с высокого старта по парам на время (тренировка и <b>контроль</b> ). Броски большого и малого мячей. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Игры «Кот и мыши», «Кто лишний», «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метании и прыжках <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения изученных упражнений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Измерение уровня физической подготовки	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений <b>Развивать</b> скорость, меткость, прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.			
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>										
35-36	Организующие команды и приемы.	2	УК	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне. общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами,	<b>Осваивать</b> умения, связанные с выполнением организующих упражнений и приёмов. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения. <b>Различать и выполнять</b>	Текущей	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, ловкость и гибкость			

				упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игры «Волна», «Конники-спортсмены».	строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой», «Кругом», «Раз-два».		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе деятельности.		
37-38	Движения и передвижения строем	2	УОП РН	Организующие команды и приемы. повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игры «По местам», «Вызов номеров» .	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения. <b>Осваивать</b> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой», «Кругом», «Раз-два»..	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, ловкость и гибкость <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Соблюдать</b> дисциплину и технику безопасности		
39-40	Акробатические упражнения	2	УОП РН	Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) тренировка Игры «Совушка» и	<b>Осваивать</b> умения, связанные с выполнением акробатических упражнений. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		

				«Верёвочка».					
41	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1	УОТ Н	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перешагивание через мячи Игра «Неудобный бросок»		Текущи й			
42- 43	Акробатические комбинации	2	УОП РН	Акробатические комбинации Из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висячем положении, согнувшись, (девочки) тренировка. Игры «Космонавты», «Мы веселые ребята».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии. <b>Осваивать</b> технику акробатических комбинаций. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности <b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе деятельности.		
44- 45	Основы акробатики	2	УПО КЗ	Выполнение изученных строевых команд. Закрепление изученных акробатических комбинаций. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, перевороты, кувырки. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висячем положении, согнувшись, (девочки) (Кол-во раз) – <b>контроль</b> . Наклон вперед, не сгибая ног в коленях Игры «Конники-спортсмены», «Иголка и нитка».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и комбинаций.	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
46- 47	Снарядная акробатика	2	УОТ Н	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Передвижение по	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических бревне	Текущи й	<b>Формировать</b> правильный двигательный навык с		

				гимнастической стенке. Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Перешагивание через мячи, через маты.. Перелезание через гимнастического коня. . Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игры «Мышеловка», «Пройди бесшумно».	<b>Выполнять</b> передвижения по гимнастической стенке <b>Уметь</b> выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине <b>Выполнять</b> опорный прыжок <b>Знать и соблюдать</b> правила игр		общеразвивающей и корригирующей направленностью. <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
48-49	Лазанье по канату	2	УОТ Н	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; Перелезание через гимнастического коня . Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – тренировка . Эстафеты	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату <b>Совершать</b> перелезания и передвижения <b>Уметь</b> выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине <b>Знать и соблюдать</b> правила эстафет	Текущий	<b>Формировать</b> правильный навык лазания <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость и гибкость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
50-51	Преодоление полосы препятствий	2	УОП РН	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – тренировка. Эстафеты	<b>Описывать</b> технику разучиваемых гимнастических упражнений.. <b>Уметь</b> преодолевать препятствия, используя знания и умения по гимнастике <b>Знать и соблюдать</b> правила эстафет	Текущий	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
52	Общеразвивающая физическая подготовка	2	УПО КЗ	Общеразвивающие упражнения из базовых	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды:	Измерение	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для		

				<p>видов спорта. передвижения по площадке – вперед, назад, левым, правым боком вперед. Повороты кругом); перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – <b>контроль</b>. Игры: «Не давай мяча водящему», «Не урони мешочек».</p>	<p>«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Кругом!», «Раз-два», «Класс шагом марш!» «Класс стой!»  <b>Уметь</b> выполнять наклон вперед, не сгибая ног в коленях  <b>Уметь</b> выполнять упражнения из базовых видов спорта</p>	уровня физической подготовки	<p>достижения общих целей  <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности</p>		
<b>Лыжная подготовка</b>									
53	Лыжи как средство передвижения	1	УОП Н	<p>Устройство лыж, лыжных палок. Преимущества передвижения на лыжах. Подбор лыж, палок и обуви, подгонка лыж. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Уход за лыжами. Правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Игра «Кто правильно встанет на лыжи»</p>	<p><b>Уметь</b> индивидуально подбирать лыжи, палки и обувь.  <b>Знать</b> устройство лыж и палок  <b>Уметь</b> осуществлять уход за лыжами  <b>Знать и соблюдать</b> правила игр</p>	Индивидуальный опрос	<p><b>Осваивать</b> умения самостоятельного приобретения навыков  <b>Развивать</b> дисциплинированность и координацию  <b>Уметь</b> доносить информацию в доступной форме  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности</p>		
54	История лыж	1	УОП Н	<p>Лыжи в XIX-XX веках. Лыжные соревнования. Состязания на лыжах в рамках Зимних Олимпиад, Великие лыжники мира и нашей страны. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Игра «Подними предмет»</p>	<p><b>Иметь</b> представление о лыжных соревнованиях  <b>Пересказывать</b> тексты по истории лыж  <b>Уметь</b> выполнять передвижение на лыжах</p>	Индивидуальный опрос			
55-56	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	2	УОТ Н	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Скольжение на лыжах. Работа ног. Работа рук Прогулка на лыжах. Игра «Парный спуск»</p>	<p><b>Осваивать</b> технику упражнений на лыжах  <b>Уметь</b> выполнять упражнения при передвижении на лыжах  <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах.  <b>Знать и соблюдать</b> правила игр</p>	Текущий	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением движений  <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности</p>		

57-58	Одновременный двухшажный ход	2	УОТ Н	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; повороты на лыжах влево, вправо. Игра «Кто быстрее встанет на лыжи»	<b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах <b>Описывать</b> технику разучиваемых передвижений на лыжах. <b>Уметь</b> выполнять упражнения при передвижении на лыжах <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Формировать</b> правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. <b>Развивать</b> координацию и выносливость <b>Развивать</b> основные физические качества и способности <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
59-60	Передвижение на лыжах	2	УК	Передвижение на лыжах. Чередование шагов одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 1000 м.. Особенность движения туловища. Сгибание ног и туловища. Зарядка на лыжне. Игра «Салки на лыжах»		Текущи й			
61-62	Прохождение дистанций на лыжах	2	УПО КЗ	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 1000 м.. (тренировка). Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. ( <b>контроль</b> ). Эстафеты на лыжах. Игры «Маятник», «Кто дальше скатится с горки»..	<b>Совершенствовать</b> технику упражнений на лыжах <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр и эстафет	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности <b>Формировать</b> правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. <b>Развивать</b> координацию и выносливость		
63-64	Спуски и подъемы на лыжах	2	УК	Особенности спуска, подъема на лыжах. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Игры: «Кто быстрее взойдет на горку», «Спуск с поворотом»	<b>Осваивать</b> технику спуска, подъема, <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением движений <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту <b>Соблюдать</b>		
65-	Повороты и торможение	2	УОТ	Особенности поворотов и	<b>Осваивать</b> технику	Текущи	дисциплину и		

66	на лыжах.		Н	торможения на лыжах. Поворот переступанием. Торможение «плугом». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Игры на лыжах: «Мини-слалом», «Двигайся, замри»	поворота и торможения <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	й	правила техники безопасности		
67	Подвижные игры на лыжах	1	УОП РН	Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «Салки на лыжах». «Спуск с поворотом», «Мини-слалом», «Двигайся, замри». Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	<b>Излагать и соблюдать</b> правила и условия проведения подвижных игр на лыжах <b>Общаться и взаимодействовать</b> в командном взаимодействии и игровой деятельности <b>Уметь</b> выполнять упражнения при передвижении на лыжах	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
68	Основы лыжной подготовки.	1	УК	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Лыжная прогулка. Повороты, спуски, подъемы, торможения. Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Эстафеты на лыжне.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах на лыжне <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр и эстафет	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением движений <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
<b>Подвижные игры</b>									
69-70	Подвижные игры с использованием основ гимнастики	2	УОП РН	Понятие: «подвижная игра». Повторение основ гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Неудобный бросок», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами»»	<b>Знать и соблюдать</b> основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ гимнастики. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <b>Развивать</b> гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и		

							правила техники безопасности		
71-72	Подвижные игры с использованием основ акробатики	2	УОП РН	Повторение основ акробатики. Упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Посадка картофеля», эстафета: «С обручами»	<b>Знать и соблюдать</b> основные правила подвижных игр с использованием основ акробатики <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ акробатики <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <b>Развивать</b> гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
73-74	Подвижные игры с использованием беговых упражнений	2	УК	Повторение основ беговой подготовки.. Скоростной, челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров без учета времени.. Спортивная ходьба. Подвижные игры типа: «Заяц без дома», «Пустое место», «Мышеловка», «Вызов номеров», «Белые медведи» «Вызов», «День и ночь»,	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с беговой составляющей <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущий	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> быстроту, ловкость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
75	Подвижные игры с использованием прыжков	1	УК	Повторение основ прыжковой подготовки.. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры типа: «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с преодолением препятствий. Игры с использованием скакалки.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с прыжковой составляющей <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с	Текущий	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> прыгучесть, ловкость, быстроту. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для		

					использованием основ лёгкой атлетики		достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
76-77	Подвижные игры с использованием техники метания	2	УК	Повторение основ метательной подготовки.. Броски малого мяча правой, левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели. Броски большого и малого мячей на дальность. Подвижные игры типа: «Охотники и утки», «Защитай товарища», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием техники метания <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> меткость, ловкость, быстроту. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
78	Подвижные игры на силу, выносливость и координацию	1	УОП РН	Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости и координации. Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 метров. Подвижные игры типа: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Перестрелка»	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры на развитие внимания, ловкости и координации <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> внимание, ловкость и координацию <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
79	Подвижные игры с использованием основ футбола	1	УОП Н	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на скорость, выносливость и координацию <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ футбола <b>Излагать</b> правила и условия проведения	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Развивать</b> выносливость, координацию, быстроту и меткость <b>Моделировать</b>		

					подвижных игр с использованием основ футбола		технику выполнения действий в зависимости от условий <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
80	Подвижные игры с использованием основ баскетбола	1	УОП РН	Упражнения на координацию, меткость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на меткость, координацию и скорость <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ баскетбола <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ баскетбола	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Развивать</b> координацию, меткость быстроту <b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от условий <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
81	Подвижные игры с использованием основ волейбола	1	УОП РН	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости, ловкости. Подвижные игры на основе волейбола: : «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок». Игра в пионербол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ волейбола <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ волейбола	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Развивать</b> внимание, координацию, меткость, ловкость <b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от условий <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
82	Игра в пионербол	1	УОТ Н	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости, ловкости Пионербол. Правила	<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры в пионербол <b>Уметь</b> играть в подвижные	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от		

				игры. Игра в пионербол.	игры с использованием сетки <b>Уметь</b> выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость		изменения условий <b>Развивать</b> ловкость, выносливость, быстроту, прыгучесть и меткость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
83	Использование подвижных игр	1	УОТН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ гимнастики, лёгкой атлетики. Подвижные игры на основе базовых спортивных игр: «Футбольный бильярд», «Попади в кольцо», «Волна». Игра в пионербол	<b>Знать и соблюдать</b> основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и базовых спортивных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Уметь</b> играть в разнообразные подвижные игры	Текущий	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
<b>Спортивные игры</b>									
84	Знакомство со спортивными играми.	1	УК	Понятие: «спортивная игра». Виды спортивных игр: зимние, летние, олимпийские. Базовые спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр: «Гонка мячей», «Футбольный бильярд», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне». Игра в пионербол.	<b>Отличать</b> спортивную игру от подвижной игры. <b>Знать</b> основные виды спортивных игр <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр	Текущий	<b>Уметь</b> доносить информацию в доступной форме <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
85-86	Основы баскетбола	2	УОПРН	Упражнения на меткость, координацию и быстроту Баскетбол. Правила игры История и развитие баскетбола, Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов,	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в баскетбол <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игры в баскетбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из	Текущий	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		

				ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу»	баскетбола		<b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
87-88	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Основные соревнования по баскетболу. Упражнения на меткость, координацию и быстроту Повторение правил игры; специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игры: «Мяч среднему», «Передал — садись».	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в баскетбол <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игры в баскетбол <b>Осваивать</b> технические действия баскетбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
89-90	Основы волейбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, меткость и ловкость. Волейбол. История и развитие волейбола, правила игры, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая и боковая подачи, «Круговая лапта», «Волна», игры: «Круговая лапта», «Волна»	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в волейбол <b>Проявлять</b> ловкость и координацию движений во время игры в волейбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из волейбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость <b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
91-92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Основные соревнования по волейболу. Упражнения на координацию, меткость и ловкость. Повторение	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в волейбол <b>Проявлять</b> ловкость и координацию движений во	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		

				правил игры. прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая и боковая подачи Игра в пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам	время игр через сетку <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из волейбола		<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость		
93-94	Основы футбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол. История и развитие футбола, правила игры, техника безопасности игры. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; игры: «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом»	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в футбол <b>Проявлять</b> выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из футбола	Текущий	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Развивать</b> выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		
95-96	Игра в футбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил игры. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; игра в футбол по упрощенным правилам. Игры «Слалом с мячом»,	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в футбол <b>Проявлять</b> выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из футбола	Текущий	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Развивать</b> выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		

				«Футбольный бильярд», «Бросок ногой».					
97-98	Соревнования по базовым видам спорта	2	УПОКЗ	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил базовых спортивных игр. Проведение соревнований по базовым спортивным играм. Игры-соревнования в баскетбол, волейбол, футбол, пионербол. Игры: «Мяч соседу», «Волна», Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»,	<b>Знать и соблюдать</b> правила базовых спортивных игр <b>Проявлять</b> силу, выносливость, ловкость и координацию движений <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из базовых спортивных игр	Фронтальный опрос	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>									
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>									
99-100	Оздоровительные формы занятий	2	УОТН	Разучивание и выполнение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнений для глаз. Снятие напряжения в спине, упражнения для спины. Игры: «Быстро в круг», «Слушай сигнал».	<b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки и гимнастики для глаз <b>Уметь</b> снимать напряжение в спине с помощью выполнения упражнений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. <b>Развивать</b> гибкость, ловкость и быстроту		
101-102	Развитие физических качеств	2	УОТН	Разучивание и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и комплексов дыхательных упражнений. Пульс. Частота сокращений пульса. Упражнения для позвоночника, упражнения для растяжки спины. Игры: «Пятнашки», «Ловля	<b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств, дыхательной гимнастики <b>Уметь</b> находить точки пульса <b>Осваивать</b> правила и навыки игр	Текущий	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении		

				парами».			упражнений на развитие физических качеств. <b>Развивать</b> гибкость, ловкость и быстроту		
--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны:  
демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) кол-во раз	5	4	3	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 1000 м, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## Литература и средства обучения по физической культуре во 3 классе

### Учебно-методические средства обучения:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерная программа Министерства образования РФ по физической культуре.
3. «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений : Начальная школа : 1-4 классы : автор Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2009
4. Учебно-методический комплект:
  - Матвеев А.П. и др., Физическая культура: учебник для 3 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2009
  - Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
  - Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
  - Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
  - Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
  - Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
  - Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
  - Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2003.

### Спортивное оборудование:

**гимнастика с основами акробатики:** конь гимнастический, перекладина, маты, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

**легкая атлетика:** секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

**подвижные и спортивные игры:** свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

**лыжная подготовка:** лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, секундомер, флажки разметочные

### **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 цифровой оценки (отметки)***

**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.