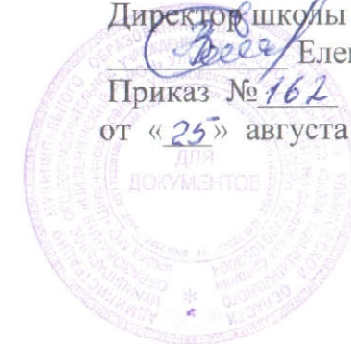


РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «23» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
Александрова М.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Салмина Е.Н.
«25» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Еленкина А.В.
Приказ № 162
от «25» августа 2022 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кундюковская средняя школа муниципального образования
«Цильнинский район» Ульяновской области

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель Александрова Мария Владимировна, первая квалификационная категория

Срок реализации программы, учебный год 2022 – 2023

с. Кундюковка
2022 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение необходимых **личностных, метапредметных, предметных** результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

- цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
 - 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
 - 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
 - 12) 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;
 - 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

У обучающегося будут сформированы:

- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни. Обучающийся получит возможность для формирования:
- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

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

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;
- сохранять учебную задачу в течение всего урока;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу

его реализации.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметным результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ «5»	МАЛЬЧИКИ «4»	МАЛЬЧИКИ «3»	ДЕВОЧКИ «5»	ДЕВОЧКИ «4»	ДЕВОЧКИ «3»
1	Бег 30 метров (30с)	5,6	6,5	7,0	5,9	6,9	7,4
2	Челночный бег 3x10 метров(секунд)	9,2	9,9	10,2	9,6	10,3	11,0
3	Смешанное передвижение (1км)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
4	Прыжок в длину с места (см)	160	130	120	150	130	110
5	Метание малого мяча 150г(м)	18	13	10	15	11	8
6	Метание малого мяча в цель из 5 попыток (кол-во попаданий)	3 расстояния 5м.	2 расстояния 5м.	1 расстояния 5м.	3 расстояния 4м.	2 расстояния 4м.	1 расстояния 4м.
7	Многоскоки- 8 прыжков(м)	13	11	9	12,5	10,5	8,5
8	Прыжки через скакалку за 1мин (ко-во раз)	60	40	30	70	45	35
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	5	3	1	-	-	-
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	7	3	12	7	3
11	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжана полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
12	Наклон вперед из положениястоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами
13	Наклон вперед сидя (см)	6	3	2	11	6	4

Содержание учебного предмета (102 часа).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и

равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опорес фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту

на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы урока	Ко-во часов
	Знания о физической культуре.	3
1	ТБ на уроках физической культуры.	1
2	История ФК и спорта через историю семьи.	1
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1
	Легкая атлетика.	12
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках легкой атлетики.	1
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.	1
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол».	1
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол».	1
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».	1
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».	1
11	Прыжок в длину с места на результат.	1
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы».	1
13	Челночный бег 3х10 м на результат.	1
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1
15	Метание набивного мяча на дальность.	1
	Способы физкультурной деятельности.	4
16	Составление режима дня.	1
17	Правильная осанка.	1
18	Физическое развитие.	1
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1

Подвижные игры.		16
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».	1
21	Игра «Белые медведи».	1
22	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1
23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание.	1
24	Элементы игры «Пионербол».	1
25	Игра «Пятнашки».	1
26	Игра «Кто быстрее?».	1
27	Игра «Пустое место».	1
28	Игра «Метко в цель».	1
29	Эстафеты с мячом.	1
30	Эстафеты с обручем.	1
31	Игра «Перестрелка».	1
32	Игра «Белые медведи».	1
33	Эстафеты с предметами.	1
34	Игра «Второй лишний»	1
35	Физкультминутка на уроке.	1
Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».		22
36	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».	1
37	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».	1
38	Игры «Кто дальше бросит», «Стой».	1
39	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1
40	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».	1
41	Передача мяча снизу, от груди.	1
42	Передача мяча снизу, от груди.	1
43	Передача мяча снизу, от груди.	1
44	Эстафеты с мячом.	1
45	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».	1
46	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».	1
47	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1
48	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.	1
49	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.	1
50	Ведение мяча с изменением направления.	1
51	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1
52	Эстафеты с мячом.	1
53	Эстафета со скакалкой.	1

54	Эстафеты с обручем.	1
55	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1
56	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	
57	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1
	Лыжные гонки.	21
58	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1
68	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».	1
69	Эстафеты на лыжах.	1
70	Подъемы и спуски под уклон.	1
71	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
72	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1
73	Игра «Дружные пары».	1
74	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
75	Подъемы и спуски под уклон.	1
76	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1
77	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1
78	Эстафеты на лыжах.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	15
79	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Инструктаж по ТБ.	1
80	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.	1
81	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веребочка под ногами»	1
82	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».	1
83	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».	1
84	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1
85	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.	1

86	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1
87	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1
88	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1
89	Преодоление полосы препятствий.	1
90	Произвольное преодоление простых препятствий.	1
91	Преодоление полосы препятствий.	1
92	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».	1
93	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».	1
	Легкая атлетика.	9
94	Бег до 3 мин.	1
95	Эстафеты.	1
96	Челночный бег 3x10 м.	1
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
98	Бег до 3 мин.	1
99	Прыжки с высоты до 40 см.	1
100	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1
101	6-минутный бег с учетом времени.	1
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы урока	Ко-во часов	Дата	
			план	факт
	Знания о физической культуре.	3		
1	ТБ на уроках физической культуры.	1		
2	История ФК и спорта через историю семьи.	1		
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1		
	Легкая атлетика.	12		
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.	1		
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол».	1		
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол».	1		

9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».	1		
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».	1		
11	Прыжок в длину с места на результат.	1		
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы».	1		
13	Челночный бег 3x10 м на результат.	1		
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1		
15	Метание набивного мяча на дальность.	1		
	Способы физической деятельности.	4		
16	Составление режима дня.	1		
17	Правильная осанка.	1		
18	Физическое развитие.	1		
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1		
	Подвижные игры.	16		
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».	1		
21	Игра «Белые медведи».	1		
22	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1		
23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание.	1		
24	Элементы игры «Пионербол».	1		
25	Игра «Пятнашки».	1		
26	Игра «Кто быстрее?».	1		
27	Игра «Пустое место».	1		
28	Игра «Метко в цель».	1		
29	Эстафеты с мячом.	1		
30	Эстафеты с обручем.	1		
31	Игра «Перестрелка».	1		
32	Игра «Белые медведи».	1		
33	Эстафеты с предметами.	1		
34	Игра «Второй лишний»	1		
35	Физкультминутка на уроке.	1		
	Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».	22		
36	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».	1		
37	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».	1		
38	Игра «Кто дальше бросит», «Стой».	1		

39	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1		
40	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».	1		
41	Передача мяча снизу, от груди.	1		
42	Передача мяча снизу, от груди.	1		
43	Передача мяча снизу, от груди.	1		
44	Эстафеты с мячом.	1		
45	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».	1		
46	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».	1		
47	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1		
48	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.	1		
49	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.	1		
50	Ведение мяча с изменением направления.	1		
51	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1		
52	Эстафеты с мячом.	1		
53	Эстафета со скакалкой.	1		
54	Эстафеты с обручем.	1		
55	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1		
56	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».			
57	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1		
	Лыжные гонки.	21		
58	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1		
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		
63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1		
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1		
68	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».	1		
69	Эстафеты на лыжах.	1		
70	Подъемы и спуски под уклон.	1		
71	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
72	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1		

73	Игра «Дружные пары».	1		
74	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
75	Подъемы и спуски под уклон.	1		
76	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1		
77	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1		
78	Эстафеты на лыжах.	1		
	Гимнастика с основами акробатики.	15		
79	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Инструктаж по ТБ.	1		
80	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.	1		
81	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1		
82	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».	1		
83	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».	1		
84	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1		
85	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.	1		
86	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1		
87	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1		
88	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1		
89	Преодоление полосы препятствий.	1		
90	Произвольное преодоление простых препятствий.	1		
91	Преодоление полосы препятствий.	1		
92	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».	1		
93	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».	1		
	Легкая атлетика.	9		
94	Бег до 3 мин.	1		
95	Эстафеты.	1		
96	Челночный бег 3х10 м.	1		
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		
98	Бег до 3 мин.	1		
99	Прыжки с высоты до 40 см.	1		
100	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1		
101	6-минутный бег с учетом времени.	1		
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		