

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кобяковская основная общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к утверждению»:  
Руководитель ШМО учителей  
начальных классов МБОУ  
«Кобяковская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Юсупова О.В.  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«Согласовано»:  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Кобяковская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Плотникова Н.Н.  
Протокол МС от 29.08.2022 г.

«Утверждено»:  
Директор МБОУ «Кобяковская  
ООШ»  
\_\_\_\_\_ Кокова А.Г.  
Приказ № 31/1 от 30.08. 2022 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре  
для 3 класса  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Фатин В.В.  
учитель физической  
культуры

д. Кобяково  
2022г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура») для 3 класса с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06. 10.2009 № 373 с последующими изменениями, Фундаментального ядра содержания общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности России, с учётом гражданина примерной программы начального общего образования по физической культуре, ООП НОО, учебного плана, списка учебников МБОУ «Кобяковская ООШ» на 2022 - 2023 учебный год, учебника под редакцией Ляха В.И., Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2017, имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержден федеральным перечнем учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 254 от 20.05.2020 г.).

### Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в 3 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью на уровне начального общего образования не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена; совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании; обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.

#### **Задачи:**

- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

### Описание ценностных ориентиров содержания предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Межпредметные связи**

Уроки русского языка, чтения, математика, окружающего мира взаимосвязаны с уроками физкультуры. Для укрепления здоровья детей на всех уроках русского языка, чтения, математика, окружающего мира обязательно проводятся физкультминутки. Отличительной особенностью этих динамических пауз является положительный и эмоциональный заряд, который получают дети. Физкультминутки помогают не только снять напряжение, усталость, ослабленность внимания детей, но и развить творческую активность, воображение, активизируют мыслительную деятельность.

### **Место курса в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Кобяковская ООШ» на изучение физической культуры в 3 классе отводится 100 часов из расчета 3 часа в неделю (34 недели). Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем. При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (консультации).

### **Особенности преподавания в данном классе**

В 3 классе обучается 5 человек. Все ребята имеют основную группу здоровья. Учащиеся в конце года сдали показатели физической культуры. Учащиеся занимаются на

«хорошо» и «отлично». Все ученики учебный материал усваивают. Выполняют физические упражнения в соответствии с учебной программой.

### **Содержание программы (100 часов)**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)**

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Бег коротким, средним и длинным шагом. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Метание в цель. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами (зачет). Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Челночный бег 3x10м.

#### **Раздел 2. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)**

Игра «К своим флажкам». Игра «Быстро по местам». Игра «Не оступись». Игра «Точно в мишень».

#### **Раздел 3. Кроссовая подготовка (10 часов)**

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50 м.-ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. Равномерный бег до 4 мин Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Бег на выносливость 1000 м. Бег на выносливость 1000 м.

#### **Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)**

Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Строевые упражнения. Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Перекаты в группировке Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки». Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Раздел 5. Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (2 часа)**

Игра «Не урони мешочек. Т.Б. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»

#### **Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)**

Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч).

#### **Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики (11 часов)**

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Т.Б. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатических упражнений. Эстафета из акробатических упражнений. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

#### **Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол) (13 часов)**

Техника безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Передвижение с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.

### **Раздел 9. Подвижные игры (8 часов)**

Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. Игра «Змейка». Эстафеты собручем. Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек». Игра «Альпинисты». Игра «Через холодный ручей». Игра «Пройди бесшумно». Игра «Смена мест» Эстафеты с мячом.

### **Раздел 10. Кроссовая подготовка (9 часов)**

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м.- бег, 50 м.-ходьба. ОРУ с предметами. Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Равномерный бег до 4 мин. Равномерный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Эстафеты с прыжками. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом. Бег на выносливость 1000м.

### **Раздел 11. Легкая атлетика (11 часов)**

Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». Бег 30 м. Бег с эстафетной палочкой. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Игра «Третий лишний»

**Раздел 12. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3 часа)** Игра «Третий лишний». Игра «Волк во рву».

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

**демонстрировать** уровень физической подготовленности.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **Личностные результаты:**

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

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

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

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоение предмета**

#### **Критерии оценки**

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

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

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

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

#### **Показатели уровня физической подготовленности учащихся**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
Бег на 30 м,	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5

сек.						
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в весе лежа (девочки), кол- во раз	-	-	-	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол- во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7- 6,7	6,8	5,9	6,0- 6,9	7,0

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10.2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

**Учебно-методический комплект для учащихся**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2017.

**Учебно-методический комплект для учителя**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2017



Календарно-тематическое планирование					
№	Тема урока	Предметные результаты	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>1 четверть</b> <b>Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b> <b>Универсальные учебные действия</b> <b>Познавательные:</b> подбор одежды и обуви для занятий физической культуры; понятие «короткая дистанция»; знание техники бега на скорость, бега на выносливость; основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться; знать правила подвижной игры; следить за самочувствием при физических нагрузках. <b>Регулятивные:</b> вести дискуссию, правильно выражать свои мысли; самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата; взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться; способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка); согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог. <b>Личностные:</b> активно включаться в общение с учителем, сверстниками; проявлять дисциплинированность. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять; учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; формировать потребности к ЗОЖ; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии					
1.	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	05.09		
2.	Бег коротким, средним и длинным шагом	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять	06.09		
3.	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения	06.09		
4.	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	12.09		

		Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением			
5.	Челночный бег 3x10м	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека	13.09		
6.	Прыжки по разметкам. Многоскоки Режим дня и личная гигиена	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены	13.09		
7.	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры	19.09		
8.	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами (зачет)	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры	20.09		
9.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя	20.09		
10.	Метание в цель	Выполнять броски набивного мяча в корзину	26.09		

## Раздел 2. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** знать правила подвижной игры; предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями; основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; активно участвовать в игровой деятельности.

**Регулятивные:** выполнять совместную деятельность, распределять роли; взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться; вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

**Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

11.	Игра «К своим флажкам»	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе	27.09		
-----	------------------------	--	-------	--	--

12.	Игра «Быстро по местам»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д)	27.09		
13.	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием	03.10		
14.	Игра «Точно в мишень» (Правила организации и проведения игр)	Правила проведения закаливающих процедур	04.10		

### Раздел 3. Кроссовая подготовка (10 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой; ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека; основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; правила поведения и техника безопасности на уроках; характеристика основных физических качеств; физические качества и их связь с физическим развитием; значение закаливания для укрепления здоровья.

**Регулятивные:** эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата; уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет; согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.

**Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; способность к волевому усилию, преодоление препятствия

15.	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам»	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	04.10		
16.	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50 м.- ходьба. ОРУ с предметами	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	10.10		
17.	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости	Знать основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для	11.10		

		занятий			
18.	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	11.10		
19.	Равномерный бег до 4 мин Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	17.10		
20.	Равномерный бег до 5 мин	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	18.10		
21.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	18.10		
22.	Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	24.10		
23.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом	Уметь преодолевать препятствия в беге	25.10		
24.	Бег на выносливость 1000 м	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега	25.10		
25.	Бег на выносливость 1000 м	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега			

## 2 четверть

### Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** знать правила подвижной игры; правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики; знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища; физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС; основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**Регулятивные:** согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях; умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

**Личностные:** основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России; взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики;

волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном					
26.	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	07.11		
27.	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их	08.11		
28.	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки	08.11		
29.	Перекуты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	14.11		
30.	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	15.11		
31.	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову	Знать основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	15.11		
32.	Передвижение по гимнастической стенке	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	21.11		
33.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Знать влияние физических упражнений на развитие гибкости	22.11		
34.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	22.11		

### Раздел 5. Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (2 часа)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом; знать упражнения для формирования правильной осанки.

**Регулятивные:** уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр; самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

**Личностные:** соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

35.	Т.Б. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность	28.11		
36.	Игра «Не урони мешочек»	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств	29.11		

### Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы; стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

**Регулятивные:** согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

**Коммуникативные:** осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

**Личностные:** формирование социальной роли ученика; формирование положительного отношения к учению; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве

37.	Бросок и ловля мяча на месте	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	29.11		
38.	Ведение мяча на месте	Осваивать технические действия основ спортивных игр	05.12		
39.	Ловля мяча на месте и в	Осваивать универсальные умения в	06.12		

	движении	самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр			
40.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр	06.12		
41.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр	12.12		
42.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	13.12		
43.	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	13.12		
44.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	19.12		
45.	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр	20.12		
46.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	20.12		

#### Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики (11 часов)

##### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.

**Регулятивные:** волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; формирование социальной роли ученика; формирование положительного отношения к учению.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

**Личностные:** осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

47.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Т.Б.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	26.12		
<b>3 четверть</b>					
48.	Акробатическая комбинация	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	09.01		
49.	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	10.01		
50.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	10.01		
51.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	16.01		
52.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	17.01		
53.	Передвижение по гимнастической стенке	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	17.01		
54.	Упражнения на равновесие	Комплексы упражнений на развитие координации	23.01		
55.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	24.01		
56.	Эстафета из акробатических упражнений	Уметь применять комплекс упражнений из акробатических упражнений	24.01		

### Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол) (13 часов)

#### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы; стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

**Регулятивные:** согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; контролировать учебные действия,

аргументировать допущенные ошибки.

**Коммуникативные:** осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий; потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог.

**Личностные:** формирование социальной роли ученика; формирование положительного отношения к учению; достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

57.	Техника безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами	Освоить технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	30.01		
58.	Бросок и ловля мяча на месте	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	31.01		
59.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр	31.01		
60.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр	06.02		
61.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	07.02		
62.	Ведение мяча по прямой. Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	07.02		
63.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	13.02		
64.	Ведение мяча в парах	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр	14.02		
65.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	14.02		
66.	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр	20.02		
67.	Передвижение с ведением	Учить выполнять ведение мяча при-	21.02		

	мяча приставными шагами левым и правым боком	ставными шагами левым и правым боком; взаимодействовать с партнерами в игре			
68.	Ловля и передача мяча в движении	Учить организовывать и проводить подвижные игры	21.02		
69.	Эстафеты с мячом	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр	27.02		

### Раздел 9. Подвижные игры (8 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом; знать упражнения для формирования правильной осанки; физические качества и их связь с физическим развитием; характеристика основных физических качеств.

**Регулятивные:** самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата; согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция; взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться; уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях.

**Личностные:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

70.	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность	28.02		
71.	Игра «Змейка» Эстафеты со скакалкой	Знать характеристику основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д)	28.02		
72.	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и	06.03		

		безопасность			
73.	Игра «Не урони мешочек»	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств	07.03		
74.	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр	07.03		
75.	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	13.03		
76.	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры	14.03		
77.	Игра «Смена мест» Эстафеты с мячом	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр	14.03		
<b>Раздел 10. Кроссовая подготовка (9 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия</b>					
<b>Познавательные:</b> уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой; ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека; основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; правила поведения и техника безопасности на уроках; характеристика основных физических качеств; физические качества и их связь с физическим развитием.					
<b>Регулятивные:</b> потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.					
<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки; уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.					
<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; самоанализ и самоконтроль ре требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования					
78.	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам»	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	20.03		
79.	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50 м.- бег, 50 м.- ходьба. ОРУ с предметами	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	21.03		
80.	Т.Б.Медленный бег 400м.	Основы знаний об истории развития	21.03		

	Развитие выносливости	спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий			
<b>4 четверть</b>					
81.	Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	03.04		
82.	Равномерный бег до 5 мин	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	04.04		
83.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	04.04		
84.	Кросс по слабопересеченной местности. Эстафеты с прыжками	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	10.04		
85.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом	Уметь преодолевать препятствия в беге	11.04		
86.	Бег на выносливость 1000м	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега	11.04		

#### **Раздел 11. Легкая атлетика (11 часов)**

##### **Планируемые результаты обучения**

##### **Универсальные учебные действия**

**Познавательные:** контролировать режимы физической нагрузки на организм; уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр; понятие «короткая дистанция»; поиск и выделение необходимой информации; выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; умение структурировать знания; контролировать режимы физической нагрузки на организм; стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений; следить за самочувствием при физических нагрузках; составление режима дня, знать правила личной гигиены; знать упражнения для формирования правильной осанки.

**Регулятивные:** контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

**Коммуникативные:** потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

**Личностные:** формирование социальной роли ученика; формирование положительного отношения к учению; достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве; волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии; умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей; достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

87.	Ходьба и бег с изменением темпа	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ	17.04		
88.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка»	Правила и технику выполнения челночного бега	18.04		
89.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	18.04		
90.	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	24.04		
91.	Равномерный, медленный бег до 4 мин	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	25.04		
92.	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	25.04		
93.	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	02.05		
94.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий	02.05		
95.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	15.05		
96.	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя	16.05		
97.	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	16.05		

## Раздел 12. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3 часа)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** знать правила подвижной игры; основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; характеристика основных физических качеств;

**Регулятивные:** согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция; самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата; уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

**Коммуникативные:** осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях.

**Личностные:** анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей

98	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	22.05		
99	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр	23.05		
100.	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	23.05		