

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МС

Зам. директора по УВР

Директор школы

---

Илькина С. Н.

Николаева О.Б.

Миронов М.Ю.

Протокол №9 от «29»  
августа 2023 г.

Приказ № 90-О от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
физическая культура  
на 2023-2024 учебный год  
учителя Аладиной Марии Олеговны**

**Класс – 3**

**Всего часов в год – 102; Всего часов в неделю - 3**

## **Срок реализации программы - 1 год**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

#### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

- 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 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 учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты:**

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
  - понимать значение физической подготовки;
  - определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
  - выполнять соревновательные упражнения;
  - руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
  - выполнять строевые упражнения;
  - выполнять различные виды ходьбы и бега;
  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
  - выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
  - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
  - выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре.**

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

## Способы физкультурной деятельности (в течение года)

### Физическое совершенствование

**Организуемые команды и приёмы:** строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

### Лёгкая атлетика.

**Ходьба:** с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

**Бег:** челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

**Метание:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

**Броски:** набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### Гимнастика с основами акробатики.

**Акробатические упражнения:** два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### Лыжная подготовка.

**Организуемые команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. **Повороты:** переступанием на месте, в движении. **Спуск** в основной, низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой». **Торможение** «плугом».

### Подвижные игры.

**На материале лёгкой атлетики:** «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

**На материале гимнастики с основами акробатики:** «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

**На материале лыжной подготовки:** «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

**На материале спортивных игр:** выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**Национальные игры:** русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов по рабочей программе
1	Легкая атлетика (выполнение нормативов ГТО)	13
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика с основами акробатики (выполнение нормативов ГТО)	21
4	Лыжная подготовка (выполнение нормативов ГТО)	22
5	Легкая атлетика (выполнение нормативов ГТО)	19
6	Подвижные игры	17
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование.**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование разделов, тема урока.	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>24 часа</b>	
1	1	Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
2	2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
3	3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
4	4	Передвижение по диагонали. Подвижная игра «Передал - садись».	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
5	5	Бег на 30 м. Зачёт. (ГТО).	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
6	6	Ходьба в разном темпе под	1	Групповая форма работы с целью развития

		звуковые сигналы.		навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
7	7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
8	8	Бег на 60 м. Зачёт. (ГТО).	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
9	9	Челночный бег 3x10 м. (ГТО).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. Урок зачет
10	10	Бег с изменением частоты и длины шагов. Прыжок в длину с места. Зачёт. (ГТО).	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
11	11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
12	12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
13	13	Равномерный медленный бег.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
14	14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) или лежа на низкой (д). Зачёт (ГТО).	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
15	15	Комплекс упражнений с палками. гимнастическими	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
16	16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и



				здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
17	17	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
18	18	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
19	19	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
20	20	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. (ГТО).	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
21	21	Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачёт. Подвижная игра «Линейная эстафета».	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
22	22	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
23	23	Преодоление препятствий.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
24	24	Подвижные игры. Повторение.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>25 часов</b>	
25	1	Т.Б. и правила поведения на уроках гимнастики.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
26	2	Кувырок вперёд.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
27	3	Кувырок вперёд.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения

				работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
28	4	Правила составления комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств.,	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
29	5	Стойка на лопатках из упора присев.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
30	6	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
31	7	Вис, согнув ноги.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
32	8	Комплекс ритмической гимнастики.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
33	9	Физическое развитие человека. Стойка на лопатках из упора присев.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
34	10	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
35	11	Перелезание через препятствие (высота 90 см)	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
36	12	Кувырок вперёд. Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
37	13	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Вис на согнутых руках.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
38	14	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Вис на согнутых руках.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

39	15	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). Переползание по- пластунски.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
40	16	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) или лежа на низкой (д).	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
41	17	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
42	18	Запрыгивание на горку матов. Комбинация из элементов акробатики.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
43	19	Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Комбинация из элементов акробатики.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
44	20	Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Комбинация из элементов акробатики.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
45	21	Вис лёжа на низкой перекладине. Полоса препятствий.	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
46	22	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
47	23	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
48	24	Переползание по полу под натянутой скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Зачёт (ГТО). Подвижные игры.	1	Урок зачет готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
49	25	Перелезание через горку	1	Урок зачет с готовности и мобилизации

		матов. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Зачёт (ГТО). Подвижные игры.		усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
		<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	<b>21 час</b>	
<b>50</b>	1	Т.Б. и правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
<b>51</b>	2	Повторение поворотов переступанием на месте. Подвижные игры.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>52</b>	3	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>53</b>	4	Поворот переступанием вокруг пяток.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
<b>54</b>	5	Поворот переступанием вокруг носков лыж. Спуск в основной стойке.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>55</b>	6	Передвижение скользящим шагом. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
<b>56</b>	7	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>57</b>	8	Спуск в основной стойке. Подъём «Ёлочкой».	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
<b>58</b>	9	Спуск в низкой стойке. Торможение падением.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
<b>59</b>	10	Подъём в уклон скользящим шагом. Зачет.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>60</b>	11	Подъём «Лесенкой». Торможение «Плугом».	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения

				работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
<b>61</b>	12	Подъём «Лесенкой». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
<b>62</b>	13	Подъём «Лесенкой». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>63</b>	14	Равномерное передвижение до 1000 м. Спуски и подъёмы изученными способами. (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>64</b>	15	Равномерное передвижение до 1200 м. Подвижные игры.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
<b>65</b>	16	Подвижная игра «Быстрый лыжник». Бег на лыжах на 1 км. Зачёт (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>66</b>	17	Торможение падением. Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>67</b>	18	Равномерное передвижение до 1500 м. Равномерное передвижение. (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>68</b>	19	Зимние Олимпийские игры. Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Подвижные игры.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
<b>69</b>	20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Подвижные игры.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая

				смысл и последствия своих действий.
70	21	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>32 часа</b>	
71	1	Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
72	2	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
73	3	Способы закаливания. Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
74	4	Ходьба противходом. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
75	5	Прыжки с высоты.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
76	6	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
77	7	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
78	8	Метание малого мяча на дальность. (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
79	9	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и

				здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>80</b>	10	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>81</b>	11	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Броски набивного мяча. Зачёт (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>82</b>	12	Ведение баскетбольного мяча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>83</b>	13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>84</b>	14	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>85</b>	15	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>86</b>	16	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>87</b>	17	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
<b>88</b>	18	Ведение футбольного мяча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>89</b>	19	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения

		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (ГТО).		к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
90	20	Совершенствование элементов спортивных игр. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Зачет (ГТО).	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания. Урок зачет.
91	21	Бег на 30 м. Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
92	22	Бег на 30 м. Зачёт. (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
93	23	Челночный бег 3x10 м. (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
94	24	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
95	25	Бег на 60 м. Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
96	26	Бег на 60м. Зачет (ГТО). Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
97	27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или	1	Урок зачет целью, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению



		лежа на низкой (д). Зачет (ГТО).		наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>98</b>	28	Метание мяча весом 150 г на дальность. Зачет (ГТО).	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
<b>99</b>	29	Бег на 1 км. Зачет (ГТО). Подвижные игры и эстафеты.	1	Урок зачет целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
<b>100</b>	30	Итоговая контрольная работа.	1	Урок зачет целью готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий.
<b>101</b>	31	Проекты по теме «О спорт! Ты – мир!»	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
<b>102</b>	32	Подвижные игры и эстафеты.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

## Учебно-методическое обеспечение.

### **Программа:**

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. - М./Просвещение, 2019

### **Учебник:**

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях М.: Просвещение, 2019 (Академический школьный учебник)

### **Учебные пособия:**

- 1.Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2016.
2. Дневник самоконтроля школьника.

### **Методические пособия:**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях - М.: Просвещение, 2018.
2. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2015.
3. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев – Волгоград: Учитель: И.П. Гринин Л., 2014.
4. Ю.А. Гордеев. Формирование компетентности школьников в области физической культуры в условиях реализации ФГОС второго поколения. (сб. Информационно-образовательная среда как условие реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Методические рекомендации. В 3 частях. Часть3. – Ульяновск, УИПК ПРО, 2015.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2014.
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: «Учитель»,2015.
7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. М.: «Планета», 2018.

### **Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы:**

1. Учи.ру
2. Якласс
3. Российская электронная школа
4. Интернет урок.

**Способы контроля и оценивания образовательных достижений.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 9—10 лет.**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>1</b>	Скоростные	Бег 60м.(сек.)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
<b>2</b>	Координационные	Челночный бег 3*10	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
<b>3</b>	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
<b>4</b>	Выносливость	Бег 1 км (мин.сек.)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
<b>5</b>	Силовые	Подтягивание на перекладине	5	3	2	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	15	9	7
<b>6</b>	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола па	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

**Оценочные материалы.**

**Нормы комплекса ГТО.**

№ п/п	Виды испытаний	2-ая ступень (9-10 лет)					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег на 60 м (сек.)	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км (мин.сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (мин. сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км (мин. сек.)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени