

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОРТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 53 от "31" августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
з.им. дир. по УВР  
\_\_\_\_\_ Трубинская Н.А.  
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. Директора школы  
\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Ненаших.  
Приказ № 04-01-110-3  
от "31" августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 3- 4 классов  
(136 часов)**

**составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Федеральной рабочей программы начального общего образования по предмету «Физическая культура»**

**Учитель физической культуры:**  
Биккель Т.Д.

**Кортуз, 2023**

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Федеральной рабочей программы начального общего образования по предмету «Физическая культура»**

### Цели и задачи рабочей программы

**Целью школьного физического воспитания является** формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

#### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- **на реализацию принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- **на реализацию принципа достаточности и сообразности**, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- **на соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- **на достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **на усиление оздоровительного эффекта** образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю (всего 270 ч). В 3 классе 68 часов, в 4 классе 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. - четыре года обучения.

№	Разделы и темы на 3 -4кл	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
	Количество часов по классам:	<b>68</b>	<b>68</b>
1	<b>Знания о физической культуре: 6 ч</b>		
1.1	Физическая культура 2 ч	1	1
1.2	Из истории физической культуры 2 ч	1	1
1.3	Физические упражнения 2 ч	1	1
2	<b>Способы физкультурной деятельности: 12 ч</b>		
2.1	Самостоятельные занятия 2 ч	1	1
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч	1	1
2.3	Самостоятельные игры и развлечения 2 ч	1	1
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>		
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность- 4 часов</b>	2	2
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
3.2.1	гимнастика с основами акробатики - 32 часа	16	16
3.2.2	легкая атлетика <b>26 + 6 часов из плавания</b>	13+3	13+3
3.2.3	лыжные гонки – <b>48 часов</b>	12	12
3.2.4	подвижные и спортивные игры <b>28 + 4 часа из плавания</b>	14+2	14+2
	общеразвивающие упражнения	<b>в содержании соответствующих разделов программы</b>	
	<b>Всего</b>	<b>136 часов</b>	

## Результат изучения учебного предмета «Физическая культура»

	<u>Личностные</u>	<u>Метапредметные</u>	<u>Предметные</u>
<b>3 класс</b>	<p>– гордится своей Родиной, осознает национальную принадлежность;</p> <p>– относится уважительно к культуре других народов;</p> <p>–принимает и осваивает социальную роль обучающегося;</p> <p>– проявляет самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>– сотрудничает со взрослыми и сверстниками, умеет не создавать конфликты и находит выходы из спорных ситуаций;</p> <p>– проявляет эстетические потребности, ценности и чувства;</p> <p>– устанавливает безопасный здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- определяет наиболее эффективные способы достижения результата, общих целей и путей их достижения, договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>–осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности, оценивает собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешает конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>– принимает и сохраняет цели и задачи учебной деятельности, находит средства осуществления;</p> <p>–планирует, контролирует и оценивает учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p><b>Познавательные:</b> – овладевает начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p>	<p>имеет представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре как факторах успешной учебы и социализации; овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.);</p> <p>–наблюдает систематически за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).</p> <p><b>-демонстрирует упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;</b></p> <p><b>-выполняет упражнения на развитие физических качеств, демонстрирует приросты в их показателях (испытания- тесты 2-3 ступени ГТО).</b></p> <p>(дополнения из программы ФГОС)</p>
<b>4 класс</b>	<p>– гордится своей Родиной, российским народом и историей России, осознает национальную принадлежность;</p> <p>– относится уважительно к культуре других народов;</p> <p>–принимает и осваивает личностный смысл учения;</p> <p>– демонстрирует доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствует другим людям;</p> <p>– сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умеет не создавать конфликты и находит выходы из спорных ситуаций;</p> <p>– проявляет самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>– проявляет эстетические потребности, ценности и чувства;</p> <p>– устанавливает безопасный здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- определяет наиболее эффективных способов достижения результата, общих целей и путей их достижения, договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>–осуществляет взаимный контроль, оценивает собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешает конфликты, учитывая интересы сторон и сотрудничества;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>–принимает и сохраняет цели и задачи учебной деятельности, находит средства её осуществления;</p> <p>–планирует, контролирует и оценивает учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>– овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>– имеет представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>– овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>–наблюдает систематически за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).</p> <p><b>-демонстрирует движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;</b></p> <p><b>-выполняет упражнения на развитие физических качеств, демонстрирует приросты в их показателях (испытания- тесты 2-3 ступени ГТО).</b></p> <p>(дополнения из программы ФГОС)</p>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Программа состоит из трех разделов:** «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Содержание первого раздела «Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### 3 КЛАСС

#### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### Физическое совершенствование

##### Гимнастика с основами акробатики

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Ритмическая гимнастика: упражнения в танцах галоп и полька.** (дополнения из программы ФГОС)

**Легкая атлетика: равномерный** бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

**Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** (дополнения из программы ФГОС)

##### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

##### Подвижные игры

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «На место становись», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

##### На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### 4 КЛАСС

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики** Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемена, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Ритмическая гимнастика: упражнения в танце «Летка-енка».** (дополнения из программы ФГОС)

### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

**Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** (дополнения из программы ФГОС)

### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

### Подвижные игры

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Цапля, лягушка», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Куда укачишься за два шага».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Контроль физической подготовленности

классы	Упражнения из комплекса ГТО -2023 г.	теоретическая часть (тестирование) Промеж. аттестация
3	6	1
4	6	1

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме итоговой проверочной работы в течение 1 урока и 1 урок зачеты по физической подготовленности.

**Уровень физической подготовленности 3 класс (2 ступень ГТО 8-9 лет)**

Физические способности	Контрольные упражнения (зачеты)	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скоростные	Бег 30м с высокого старта, с	5.9	6.5	7.1	6.1	6.6	7.3
координационные	Ч.бег 3x10м, с	9.1	9.8	10.5	9.4	10.2	10.8
скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см	142	122	108	137	117	103
силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз (мальчики)	5	4	2			
	подъем туловища из положения лежа за 1 мин (девочки)				32	22	17
гибкость	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	7	3	1	9	5	3

**Уровень физической подготовленности 4 класс (3 ступень ГТО 10-11 лет)**

Физические способности	Контрольные упражнения (зачеты)	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скоростные	Бег 30м с высокого старта, с	5.3	5.9	6.3	5.5	6.1	6.5
координационные	Ч.бег 3x10м, с	8.4	9.2	9.7	8.6	9.4	10.1
скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см	162	142	128	152	132	118
силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз (мальчики)	6	4	2			
	подъем туловища из положения лежа за 1 мин (девочки)				37	28	23
гибкость	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	8	4	2	11	5	3

**По результатам медицинского осмотра на начало 2023-2024 учебного года  
в классах имеются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья (СМГ).**

Промежуточная аттестация *по физической культуре для обучающихся 3-4 классов СМГ* проходит в форме выполнения **контрольных упражнений.**

На основании: Программы по физической культуре для обучающихся I-IV КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ А. Москва 2011 ББК Рецензенты: доктор медицинских наук, профессор Б.Н. Чумаков (Педагогический институт физической культуры ГОУ ВПО МГПУ); доктор педагогических наук, профессор А.П. Матвеев (Педагогический институт физической культуры ГОУ ВПО МГПУ).

**Два раза в год обучающиеся СМГ выполняют контрольные упражнения, но не нормативы обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.** Упражнение на силовые способности выполняется обучающимися (мальчиками) по выбору (подтягивание в висе или подъем туловища).

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 3 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скоростные	Бег 30м с высокого старта, с	6.5	6.9	7.1	6.9	7.0	7.3
координационные	Ч.бег 3x10м, с	9.5	10	10.6	9.9	10.4	10.9
скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см	140	120	102	130	112	100
силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз (мальчики)	3	2	1			
	подъем туловища из положения лежа за 30 сек				15	12	9
гибкость	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	8	4	2	13	6	3

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 4 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
скоростные	Бег 30м с высокого старта, с	6.4	6.8	7.0	6.8	6.9	7.1
координационные	Ч.бег 3x10м, с	8.8	9.5	10.0	9.0	9.8	10.9
скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см	152	130	120	142	122	114
силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз (мальчики)	3	2	1			
	подъем туловища из положения лежа за 30 сек				15	12	9
гибкость	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	8	4	2	13	6	3

Материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i><b>Библиотечный фонд</b></i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Федеральная рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура»	Д	
В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 кл		
<i><b>Демонстрационные учебные пособия</b></i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Плакаты методические	Д	
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д	
<i><b>Технические средства обучения</b></i>		
Музыкальный центр	Д	-
Компьютер	Д	-
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
1. Стенка гимнастическая	П	
2. Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое	П	
3. Козёл гимнастический Конь гимнастический	П	
4. Перекладина гимнастическая	П	
5. Канат для лазанья	П	
6. Мост гимнастический подкидной	П	
7. Комплект навесного оборудования	К	
8. Скамейка гимнастическая	П	
9. Скамья атлетическая	П	
10. Гантели наборные	П	
11. Коврик гимнастический	П	
12. Акробатическая дорожка	П	
13. Маты гимнастические	П	
14. Мяч набивной Мяч малый	П	
15. Скакалка гимнастическая	П	
16. Палка гимнастическая Обруч гимнастический	П	
Секундомер Планка для прыжков Стойка для прыжков	П	
<b>Средства первой помощи</b>		
Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы</b> Спортивный зал игровой (гимнастический)		
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
<b>Измерительные приборы</b>		
Весы медицинские	Д	
Ростомер	Д	
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
Легкоатлетическая дорожка	Д	
Сектор для прыжков в длину	Д	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
Полоса препятствий	Д	
Лыжная трасса	Д	

Определение количественных характеристик (необходимый минимум)

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников); П – комплект для работы в группе (один на 5-6 учащихся).

**Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура**

**3 класс 2023 -2024 учебный год.**

**РАЗДЕЛ. Знания о физической культуре – 2 часа из 3ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд еле	По плану	факт ическ и		
1	1	04.09		Правила ТБ на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма.	<b>Определяет</b> и кратко <b>характеризует</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяет состав спортивной одежды в зависимости от времени года.
2	2	06.09		Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	<b>Пересказывает</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимает и раскрывает</b> связь физкультуры с трудовой деятельностью.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика 8 ч осенью + 8 ч весной**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд еле	По плану	факт ическ и		
					<b>Беговая подготовка 3 ч</b>
3	1	11.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Описывает</b> технику беговых упражнений. <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
4	2	13.09		Тестирование физических качеств: скоростных. <b>Игра Смена сторон.</b>	<b>Выявляет</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивает технику бега</b> различными способами.
5	3	18.09		Встречная эстафета. Тестирование физических качеств: координационных.	<b>Осваивает</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявляет</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
					<b>Прыжковая подготовка 3 ч</b>
6	4	20.09		Тестирование физических качеств: скоростно-силовых. Эстафеты с прыжками.	<b>Осваивает технику прыжковых упражнений.</b> <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при прыжках.
7		25.09		Прыжок в длину с короткого разбега. <b>Игра Лиса и куры.</b>	<b>Осваивает</b> универсальные умения контролировать нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.
8	5	27.09		Многоскоки. <b>Игра Прыгающие воробушки.</b>	<b>Описывает</b> технику прыжковых упражнений. <b>Проявляет</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
					<b>Броски большого, метания малого мяча 2 ч</b>
9	6	02.10		Метание в цель и на дальность. <b>Игры Попади в мяч.</b>	<b>Описывает технику бросков мяча.</b> <b>Осваивает технику бросков</b> большого мяча.
10	7	04.10		Броски набивного мяча. <b>Игра Дальние броски.</b>	<b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при выполнении бросков и метания мяча. <b>Описывает технику метания мяча.</b> <b>Проявляет</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

**РАЗДЕЛ. Способы физкультурной деятельности – 3 ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд	По плану	фактич ески		

	эле				
11	1	09.10		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	<i>Оценивает</i> своё состояние после закаливающих процедур. Моделирует комплексы упражнений.
12	2	11.10		Измерение показателей развития физических качеств.	<i>Измеряет</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значением. <i>Общается и взаимодействует</i> в игровой деятельности..
13	3	16.10		Игры и развлечения на свежем воздухе.	<i>Организовывает и проводит</i> подвижные игры.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры 3 часа из 16 ч.

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд эле	По плану	фактически		
					<u>Подвижные игры на основе футбола 3ч</u>
14	1	18.10		Техника безопасного поведения при играх. <b>Игра Бросок ногой.</b>	<i>Осваивает</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
15	2	23.10		Остановка мяча. <b>Игра Слалом с мячом.</b>	<i>Излагает</i> правила и условия проведения игр. <i>Взаимодействует</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
16	3	25.10		Футбольные упражнения в парах. <b>Игра Борьба за мяч.</b>	<i>Соблюдает</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.

**РАЗДЕЛ Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: 2 часа.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд эле	По плану	фактически		
17	1	30.10		Развитие физических качеств. Закаливание.	<i>Осваивает</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.
18	2	01.11		Комплексы упражнений для утренней зарядки.	<i>Моделирует</i> физические нагрузки для развития физических качеств. <i>Осваивает</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**  
Гимнастика 14ч из 16 ч.

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд эле	По плану	фактически		
					<u>Движения и передвижения строем (3ч)</u>
19	1	13.11		Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	<i>Осваивает</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
20	2	15.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <b>Игра Фигуры.</b>	<i>Различает и выполняет</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
21	3	20.11		Название основных гимнастических снарядов.. <b>Игра Светофор.</b>	
					<u>Акробатика (5ч)</u>
22	4	22.11		Перекаты и группировки. <b>Игра Что изменилось?</b>	<i>Описывает</i> технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
23	5	27.11		Кувырки вперед и назад. Тестирующие – наклон вперед из п.стоя.	<i>Осваивает</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании
24	6	29.11		Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	акробатических упражнений. <i>Выявляет и характеризует</i>
25	7	04.12		Акробатическая комбинация	ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

				из ранее изученных элементов.	<i>Соблюдает</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявляет</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
26	8	06.12		Тестирование - подъем туловища за 1 мин .	
					<b>Снарядная гимнастика (4ч)</b>
27	9	11.12		Вис стоя и лежа. <b>Игра Зеркало.</b>	<i>Описывает</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.
28	10	13.12		Поднимание ног в виси. <b>Игра Отгадай, чей голосок.</b>	<i>Осваивает</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивает</i> универсальные
29	11	18.12		Тестирование - подтягивание на перекладине. <b>Игра Фигуры.</b>	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявляет</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
30	12	20.12		Ритмическая гимнастика: упражнения в танцах галоп и полька.	<i>Выявляет и характеризует</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
					<b>Прикладная гимнастика (2ч)</b>
31	13	25.12		Совершенствование упражнений в танцах галоп и полька.	<i>Соблюдает</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
32	14	27.12		Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	<i>Описывает</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивает</i> технику физических упражнений прикладной направленности.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Лыжные гонки 12 ч**

<b>№ урока</b>		<b>дата</b>		<b>Тема в разделе</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности</b>
п/п	В разд еле	По плану	фактич ески		
33	1	10.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	<i>Моделирует</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.
34	2	15.01		Обучение строевым упражнениям на лыжах. <b>П.и. Быстрый лыжник.</b>	<i>Осваивает</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
35	3	17.01		Техника поворотов переступанием и прыжком. <b>Игра Веер.</b>	<i>Выявляет</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявляет</i> выносливость при прохождении
36	4	22.01		Скользкий шаг без лыжных палок. <b>Игра Метатели.</b>	тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применяет</i> правила подбора одежды для занятий лыжной
37	5	24.01		Скользкий шаг с лыжными палками. <b>Игра Два Мороза.</b>	подготовкой. <i>Объясняет</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
38	6	29.01		Попеременный двухшажный ход без палок. <b>Игра Быстрый лыжник.</b>	<i>Осваивает</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявляет</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
39	7	31.01		Попеременный двухшажный ход с палками. <b>Игра Догони.</b>	<i>Выполняет</i> задание в соответствии с целью и анализирует технику выполнения упражнений. <i>Выполняет</i> технически правильно двигательные
40	8	05.02		Подъем «лесенкой» и «елочкой». <b>Эстафета Кто самый быстрый?</b>	действия. <i>Осознает</i> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
41	9	07.02		Спуски в высокой и низкой стойках. <b>Игра День и ночь.</b>	
42	10	12.02		Торможение «плугом» и упором. <b>Игра Салки.</b>	

43	11	14.02		Контроль прохождения дистанции на лыжах.	
44	12	19.02		<b>Эстафеты на лыжах. Игра Веер.</b>	

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. –**  
**Подвижные и спортивные игры 13 часов из 16 ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В	По плану	фактически		
					<b><u>Подвижные игры на основе волейбола 7ч</u></b>
45	1	21.02		Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу.	<i>Описывает</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
46	2	26.02		Перемещения волейболиста и стойки. <b>Игра Гонка мячей</b>	<i>Осваивает</i> технические действия из спортивных игр.
47	3	28.02		Обучение передач мяча сверху. <b>Эстафета Свечка сверху.</b>	<i>Взаимодействует</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
48	4	04.03		Передача мяча двумя руками снизу. <b>Игра Мяч партнеру</b>	<i>Осваивает</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
49	5	06.03		Обучение приемам мяча снизу. <b>Игра Гонка мячей по кругу.</b>	<i>Выявляет</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
50	6	11.03		Нижняя и верхняя подача мяча. <b>Мини-волейбол.</b>	<i>Соблюдает</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
51	7	13.03		Прием подачи мяча. <b>Мини-волейбол.</b>	<i>Развивает</i> физические качества. <i>Планирует</i> собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
					<b><u>Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч</u></b>
52	8	25.03		Т.Б. на уроках по баскетболу. <b>Эстафета Не урони</b>	<i>Описывает</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
53	9	27.03		Ловля и передача мяча <b>Игра Гонка мячей по кругу.</b>	<i>Моделирует</i> технические действия в игровой деятельности.
54	10	01.04		Ведение мяча с изменением направления. <b>Игра Подвижная цель.</b>	<i>Взаимодействует</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
55	11	03.04		<b>Броски мяча в цель. Игра Быстро и точно.</b>	<i>Осваивает</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
56	12	08.04		Ловля и передача мяча в треугольниках. <b>Игра «Мини- баскетбол».</b>	<i>Выявляет</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
57	13	10.04		Баскетбол. <b>Игра Играй, играй мяч не теряй.</b>	<i>Соблюдает</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Гимнастика – 2 час из 16 ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В	По плану	фактически		
58	1	15.04		Совершенствование физических способностей: гибкости.	<i>Характеризует</i> показатели физической подготовки
59	2	17.04		Совершенствование силовых физических способностей.	<i>Демонстрирует упражнения в подтягивании мальчики и подъем туловища девочки.</i>

**РАЗДЕЛ. Знания о физической культуре – 1 час из 3ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В	По плану	фактически		
60	1	22.04		Промежуточная	<i>Демонстрирует знания о физ. культуре</i>

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.  
Легкая атлетика 8 ч осенью + 8 ч весной**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В раз	По плану	фактически		
					<b><u>Беговая подготовка 3ч</u></b>
61	1	24.04		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Встречная эстафета.	<b>Описывает</b> технику беговых упражнений. <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
62	2	29.04		Совершенствование двигательных качеств: скоростных.	<b>Выявляет</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивает технику бега</b> различными способами.
63	3	06.05		Совершенствование двигательных качеств: координационных.	<b>Осваивает</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявляет</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
					<b><u>Прыжковая подготовка 3 ч</u></b>
64	4	08.05		Совершенствование двигательных качеств: скоростно-силовых.	<b>Осваивает технику прыжковых упражнений.</b> <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при прыжках.
65	5	13.05		Контроль результатов подготовленности к соревнованиям по комплексу ГТО. П.А.	<b>Осваивает</b> универсальные умения контролировать нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывает</b> технику прыжковых упражнений.
66	6	15.05		Многоскоки. Игра Прыгающие воробушки.	<b>Выявляет</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивает</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. -Демонстрирует физ. качества: скоростные, гибкость и скоростно-силовые (Нормы ГТО – бег 30м, наклон вперед, прыжки в длину с места)
					<b><u>Броски большого, метания малого мяча 2</u></b>
67	7	20.05		Метание в цель и на заданное расстояние.. <b>Игры Попади в мяч.</b>	<b>Описывает технику бросков мяча.</b> <b>Осваивает технику бросков большого мяча.</b> <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при выполнении бросков и метания мяча.
68	8	22.05		Броски большого мяча на дальность разными способами. <b>Игра Дальние броски.</b>	<b>Описывает технику метания мяча. Проявляет</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура  
4 класс 2023 -2024 учебный год.**

**РАЗДЕЛ. Знания о физической культуре – 2 часа из 3ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд еле	По плану	фактич ески		
1	1	05.09		Правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.	<b>Определяет</b> и кратко <b>характеризует</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Определяет</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года.
2	2	07.09		Развитие физической культуры в России. Упражнения на выносливость.	<b>Пересказывает</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимает и раскрывает</b> связь физкультуры с трудовой деятельностью.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика 8 ч осенью + 8 ч весной**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд еле	По плану	фактич ески		
					<b>Беговая подготовка 3 ч</b>
3	1	12.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности.	<b>Описывает</b> технику беговых упражнений. <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Выявляет</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
4	2	14.09		Тестирование физических качеств: скоростных. Игра Пятнашки.	<b>Осваивает технику бега</b> различными способами. <b>Осваивает</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
5	3	19.09		Круговая эстафета. Тестирование физических качеств: координационных.	<b>Проявляет</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
					<b>Прыжковая подготовка 3 ч</b>
6	4	21.09		Тестирование физических качеств: скоростно-силовых.	<b>Осваивает технику прыжковых упражнений.</b> <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при прыжках.
7	5	26.09		Прыжок в длину с разбега. Игра Волк во рву.	<b>Осваивает</b> универсальные умения контролировать нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.
8	6	28.09		Тройной прыжок с места. Игра Шишки, желуди, орехи.	<b>Описывает</b> технику прыжковых упражнений. <b>Проявляет</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
					<b>Броски большого, метания малого мяча 2 ч</b>
9	7	03.10		Метание в цель в цель с расстояния 4-5 метров. Игры Охотники и утки.	<b>Описывает</b> технику бросков мяча. <b>Осваивает</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдает</b> правила техники безопасности при выполнении бросков и метания мяча.
10	8	05.10		Бросок набивного мяча. Игра Третий лишний.	<b>Описывает</b> технику метания мяча. <b>Проявляет</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

**РАЗДЕЛ. Способы физической культуры – 3 ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разделе	По плану	фактич ески		
11	1	10.10		Осанка и комплексы	<b>Оценивает</b> своё состояние после закаливающих

				упражнений по профилактике её нарушения.	процедур. <i>Составляет</i> комплексы для формирования правильной осанки. <i>Моделирует</i> комплексы упражнений.
12	2	12.10		Измерение показателей развития физических качеств.	<i>Измеряет</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значением. <i>Общается и взаимодействует</i> в игровой деятельности.. <i>Организовывает и проводит</i> подвижные игры.
13	3	17.10		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подвижные и спортивные игры 3 часа из 16 ч.

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разделе	По плану	фактически		
					<u>Подвижные игры на основе футбола 3ч</u>
14	1	19.10		Техника безопасного поведения при играх. Бросок мяча по воротам.	<i>Осваивает</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
15	2	24.10		Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	<i>Излагает</i> правила и условия проведения игр. <i>Взаимодействует</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
16	3	26.10		Остановка мяча. Игра Слалом с мячом.	<i>Соблюдает</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.

**РАЗДЕЛ Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: 2 часа.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разделе	По плану	фактически		
17	1	31.10		Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	<i>Осваивает</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. <i>Моделирует</i> физические нагрузки для развития физических качеств.
18	2	02.11		Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.	<i>Осваивает</i> навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз.

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика 14ч из 16 ч.

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разделе	По плану	фактически		
					<u>Движения и передвижения строем (3ч)</u>
19	1	14.11		Техника безопасности на уроках по гимнастике. Игра Точный поворот.	<i>Осваивает</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
20	2	16.11		Перестроения в колонне и в шеренге. Игра Кот и мыши.	<i>Различает и выполняет</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
21	3	21.11		Название гимнастических снарядов. Игра Быстро по местам.	
					<u>Акробатика (5ч)</u>
22	4	23.11		Перекаты и группировки. Стойка на лопатках Игра Ползуны.	<i>Описывает</i> технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивает</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
23	5	28.11		Кувырок вперед и назад. Тестирующие – наклон вперед из п.стоя.	<i>Выявляет</i> и

24	6	30.11		Мост из положения лежа на спине. Игра Ниточка, иголочка.	<i>характеризует</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Соблюдает</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявляет</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Сравнивает с нормами комплекса ГТО.
25	7	05.12	Тестирование - подъем туловища за 1 мин.		
26	8	07.12	Комбинация из разученных элементов. Игра Запрещенное движение.		
<b>Снарядная гимнастика (4ч)</b>					
27	9	12.12		Вис стоя и лежа. Игра Зеркало.	<i>Описывает</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивает</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивает</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявляет</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Выявляет и характеризует</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
28	10	14.12		Тестирование физических качеств: силовых.	
29	11	19.12		Перелезание через препятствие. Игра Вербочка под ногами.	
30	12	21.12		Ритмическая гимнастика. Разучивание танцевальных упражнений «Летка-енка».	
<b>Прикладная гимнастика (2ч)</b>					
31	13	26.12		Совершенствование упражнений в танцах «Летка-енка».	<i>Соблюдает</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывает</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивает</i> технику физических упражнений прикладной направленности.
32	14	28.12		Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**  
**Лыжные гонки 12 ч**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разделе	по плану	фактически		
33	1	09.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. П.и. Быстрый лыжник.	<i>Моделирует</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Осваивает</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <i>Выявляет</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявляет</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применяет</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объясняет</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивает</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявляет</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. <i>Выполняет</i> задание в соответствии с целью и анализирует технику выполнения упражнений. <i>Выполняет</i> технически правильно двигательные действия. <i>Осознает</i> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
34	2	11.01		Строевые упражнения на лыжах. Игра Знак качества.	
35	3	16.01		Обучение техники поворотов переступанием. Упражнение Солнышко.	
36	4	18.01		Передвижение скользящим шагом. Игра По местам.	
37	5	23.01		Скользкий шаг с лыжными палками. Игра Попади снежком.	
38	6	25.01		Попеременный двухшажный ход. Игра Салки.	
39	7	30.01		Попеременный двухшажный ход с палками. Игра Догони.	
40	8	01.02		Подъем «лесенкой» и «елочкой». Эстафета Кто самый быстрый?	

41	9	06.02		Спуски в низкой стойке. Игра День и ночь.	
42	10	08.02		Торможение упором. Игра Салки.	
43	11	13.02		Прохождение дистанции на 2 км. Игра Кто быстрее?	
44	12	15.02		Прохождение дистанции на лыжах. Эстафеты на лыжах.	

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подвижные и спортивные игры 13 часов из 16 ч.

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В раз	По плану	фактически		
<b><u>Подвижные игры на основе волейбола 7ч</u></b>					
45	1	20.02		Техника безопасности на уроках по волейболу. Игра Вышибалы через сетку	<b>Описывает</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивает</b> технические действия из спортивных игр.
46	2	22.02		Передачи мяча в тройках. Игра Гонка мячей по кругу.	<b>Взаимодействует</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
47	3	27.02		Передача мяча через сетку после подбрасывания. Игра Свечка.	<b>Осваивает</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
48	4	29.02		Передачи в парах через сетку. Игра Мяч через сетку	<b>Выявляет</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
49	5	05.03		Прием мяча снизу в паре. Игра Сумей принять.	<b>Соблюдает</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
50	6	07.03		Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра Гонка мячей.	<b>Развивает</b> физические качества.
51	7	12.03		Прием мяча снизу. Мини-волейбол.	<b>Планирует</b> собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
<b><u>Подвижные игры на основе баскетбола 6 ч</u></b>					
52	8	14.03		Техника безопасности на уроках по баскетболу. Игра Мяч в цель.	<b>Описывает</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
53	9	26.03		Ловля и передача мяча. Игра Гонка мячей над головой.	<b>Моделирует</b> технические действия в игровой деятельности.
54	10	28.03		Баскетбол. Ведение мяча. Игра Кто быстрее.	<b>Взаимодействует</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
55	11	02.04		Обучение броскам мяча в корзину. Игра Попади.	<b>Осваивает</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
56	12	04.04		Ведение мяча с броском в корзину.	<b>Выявляет</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
57	13	09.04		Броски мяча в кольцо. Мини-баскетбол.	<b>Соблюдает</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
<b><u>Развивает</u></b> физические качества.					

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Гимнастика – 2 час из 16 ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд	По плану	фактически		
58	1	11.04		Совершенствование физических способностей: гибкости.	<b>Характеризует</b> показатели физической подготовки

59	2	16.04		Совершенствование силовых физических способностей.	<i>Демонстрирует упражнения в подтягивании мальчишки и подъем туловища девочки.(нормы ГТО)</i>
----	---	-------	--	--	--

**РАЗДЕЛ. Знания о физической культуре – 1 час из 3ч.**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд еле	По плану	факт ическ и		
60	1	18.04		Промежуточная аттестация. Итоговая проверочная работа за год.	<i>Демонстрирует знания о физ. культуре</i>

**РАЗДЕЛ. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 ч осенью + 8 ч весной**

№ урока		дата		Тема в разделе	Характеристика видов учебной деятельности
п/п	В разд еле	По плану	факт ическ и		
					<b><u>Беговая подготовка 3ч</u></b>
61	1	23.04		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра Смена сторон.	<i>Описывает технику беговых упражнений. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</i>
62	2	25.04		Совершенствование двигательных качеств: скоростных.	<i>Выявляет характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивает технику бега различными способами.</i>
63	3	30.04		Совершенствование двигательных качеств: координационных.	<i>Осваивает универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</i>
					<b><u>Прыжковая подготовка 3 ч</u></b>
64	4	02.05		Совершенствование двигательных качеств: скоростно-силовых.	<i>Осваивает технику прыжковых упражнений.. Соблюдает правила техники безопасности при прыжках.</i>
65	5	07.05		Контроль результатов подготовленности к соревнованиям по комплексу ГТО. П.А.	<i>Осваивает универсальные умения контролировать нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. Описывает технику прыжковых упражнений. Проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</i>
66	6	14.05		Прыжки на заданное расстояние. Игра Шишки, желуди, орехи.	<i>Выявляет характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивает универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Демонстрирует физ. качества: скоростные, гибкость и скоростно-силовые (Нормы ГТО –бег 30м, наклон вперед, прыжки в длину с места)</i>
					<b><u>Броски большого, метания малого мяча 2 ч.</u></b>
67	7	16.05		Метание мяча на дальность. Игры Попади в мяч.	<i>Описывает технику бросков мяча. Осваивает технику бросков большого мяча.</i>
68	8	23.05		Бросок набивного мяча. Игра Третий лишний.	<i>Соблюдает правила техники безопасности при выполнении бросков и метания мяча. Описывает технику метания мяча. Проявляет качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</i>