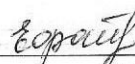
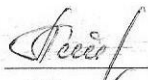


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Моркинского муниципального района Республики Марий Эл

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начальных классов


 Е.И.Файзрахманова
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

 Л.Н.Петрова
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Октябрьская средняя
общеобразовательная школа»



 С.А.Иванов
Приказ № 28
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу
«Физкультура»
для 3 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Е.И.Файзрахманова,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса общеобразовательной школы разработана на основе Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г., утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования, поэтому в программу не внесено изменений, при этом учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных образовательных программ, отнесены к элементам дополнительного (необязательного) содержания.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
 - обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная ***программа характеризуется:***

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью 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;

- направленностью 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;

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с социально- экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности общего среднего образования,

целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:

- базовой
- дифференцированной (вариативной)

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры от региональных, национальных, индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть программного материала по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Задачи физического воспитания учащихся 3-х классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической 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 физической 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.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями 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 деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных

физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 часа)

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.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

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»: «Парашютисты», «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.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- об истории первых Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Учебно-методический комплект

1. Физическая культура. 3 класс, под ред. В.В.Кузин, А.П.Матвеев – М. «Фрахт», «КУБК-а», 1996.
2. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М. «Просвещение», 1996.
3. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 1999.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ М.: «Просвещение» 2006 г
5. Лях В.Н., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов с направленным развитием двигательных способностей (программа для общеобразовательных учебных заведений).
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФИС, 2000.
7. Физкультура. 3 класс: Поурочные планы. / Авт. - сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
8. Физкультура. 3 класс: Поурочные планы. Программа 1 – 4 .Составители: Блудилина М.С.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	№ уро ка	Наименование разделов и тем.	Тип урока	Кол-во час	Основы знаний о физической культуре.	Оборудование	Дата по плану	Дата фактич.	Домашнее задание	
I ЧЕТВЕРТЬ				27						
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 10										
1	1	Организационно методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий физической культурой.	Комбинированный	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила гигиены и ТБ.		04.09		Комплекс утренней гимнастики	
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	1	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.	Свисток. Секундомер.	05.09		Комплекс утренней гимнастики	
3	3	Техника челночного бега 3 x 10 м	Комбинирован.	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.	Свисток. Секундомер.	08.09		Равномерный бег	
4	4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	1	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость.	Свисток. Секундомер.	11.09		Прыжки со скакалкой	
5	5	Способы метания мяча на дальность	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц	Свисток, т. мяч	12.09		Равномерный бег	
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	Контрольный		Значение напряжения и расслабления мышц	Свисток, т. мяч	15.09		Прыжки со скакалкой	
7	7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Комбиниров.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток, Б. мячи	18.09		Прыжки со скакалкой	
8	8	Спортивная игра «Футбол»	Репродуктивный	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б. мячи	19.09		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгиван., многоскоки.	

9	9	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	1	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.	Свисток. Рулетка	22.09	Равномерный бег	
10	10	Прыжки в длину с разбега на результат	Комбинированный	1	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость..	Свисток. Рулетка.	25.09	Равномерный бег	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР				17					
11	1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	Свисток.	26.09	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
12	2	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Контрольный	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток.	29.09	Комплекс упр на проф - ку плоскостопия	
13	3	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	1	Значение напряжения и расслабления мышц	Свисток. М.мячи.	02.10	Комплекс упр на проф - ку зрения	
14	4	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	1	Значение напряжения и расслабления мышц	Свисток. Маты	03.10	Упражнения на снятие усталости	
15	5	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	1	Значение напряжения и расслабления мышц	Свисток. Маты	06.10	Комплекс упр на коррекцию осанки.	
16	6	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	Свисток. Рулетка	09.10	Комплекс упр на коррекцию осанки.	
17	7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты	10.10	Комплекс упр на коррекцию осанки.	
18	8	Тестирование виса на время	Контрольный	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты	13.10	Специальные дыхательные упражнения.	
19	9	Подвижная игра	Комбин	1	Значение подвижных и	Свисток.	16.10	Комплекс упр	

		«Перестрелка».	ирован.		спортивных игр для здоровья человека.	Б.мячи.		на коррекцию осанки.	
20	10	Футбольные упражнения	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	17.10	Специальные дыхательные упражнения.	
21	11	Футбольные упражнения в парах	Комбинирован.	1	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.	Свисток. Маты.	20.10	Специальные дыхательные упражнения.	
22	12	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Игра «Пустое место»	Репродуктивный.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	23.10	Комплекс упр на коррекцию осанки	
23	13	Подвижная игра «Осада города»	Комбинирован.	1	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.	Свисток. Б.мячи.	24.10	Комплекс упр на проф - ку плоскостопия	
24	14	Броски и ловля мяча в парах Игра «Мяч ловцу».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	27.10	Комплекс упр на проф - ку зрения	
25	15	Закаливание	Комбинирован.	1	Значение закаливания для здоровья человека.		06.11	Упражнения на снятие усталости	
26	16	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	07.11	Прыжки со скакалкой	
27	17	Подвижные игры «Игра «Быстро и точно».	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Б.мячи.	10.11	Приемы саморег. связ. с умен. обуч - ся напряг. и расслаб. мышц	
II ЧЕТВЕРТЬ				24					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				21					
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	Комбинированный	1	Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Свисток. Маты.	13.11	Комплекс упр на развитие гибкости	

29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	Комбинированный	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	14.11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
30	3	Лазанье по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра: «Что изменилось?»	Комбинированный	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	17.11	Комплекс упражнений на развитие координации.	
31	4	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	20.11	Компл. упр. на развитие координации.	
32	5	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?».	Комбинирован.	1	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	Свисток.	21.11	Приседания на одной ноге.	
33	6	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	24.11	Приседания на одной ноге.	
34	7	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	27.11	Комплекс упр на разв. брюш пресса.	
35	8	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	28.11	Комплекс упр на разв. брюш пресса.	
36	9	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	01.12	Комплекс упр на разв. брюш. пресса.	
37	10	Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	04.12	Комплекс упр на разв. брюш пресса.	
38	11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Комбинирован.	1	Режим дня. Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	05.12	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	
39	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	08.12	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	

40	13	Упражнения на гимнастической стенке.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	11.12	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	
41	14	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	12.12	Прыжки со скакалкой	
42	15	Мост. 2-3 кувырка вперед	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	15.12	Прыжки со скакалкой	
43	16	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	18.12	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	
44	17	Стойка на лопатках учёт. Мост из положения лежа на спине.	Комбинирован.	1	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	Свисток. Маты.	19.12	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	
45	18	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	22.12	Комплекс упр на проф - ку плоскостопия	
46	19	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток. Маты.	25.12	Комплекс упр на проф - ку зрения	
47	20	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	26.12	Упражнения на снятие усталости	
48	21	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Комбинирован.	1	Значение напряжения и расслабления мышц.	Свисток.	29.12	Прыжки со скакалкой	
III ЧЕТВЕРТЬ				30					
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				30					
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	Комбинированный	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Требования к температурному режиму.	Лыжи.	09.01	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
50	2	Передвижение скользящим шагом без палок.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Понятия об обмороживании.	Лыжи.	12.01	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	

51	3	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	15.01	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	
52	4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Комбинирован	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	16.01	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
53	5	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	19.01	Комплекс упражнений для проф - ки обморожений	
54	6	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	22.01	Комплекс упражнений для проф - ки обморожений	
55	7	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Комбинированный	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	23.01	Комплекс упражнений на развитие силы	
56	8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Эстафета «Кто самый быстрый?».	Комбинированный	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	26.01	Комплекс упражнений на развитие силы	
57	9	Повороты переступанием вокруг носков.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	29.01	Комплекс упражнений на развитие силы	
58	10	Подъем ступающим шагом.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	30.01	Комплекс упражнений на развитие силы	
59	11	Повороты переступанием. Игра «По местам».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	02.02	Специальные дых-е упражнения	
60	12	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	05.02	Специальные дых-е упражнения	
61	13	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	06.02	Специальные дых-е упражнения	
62	14	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	09.02	Прыжки со скакалкой	
63	15	Попеременный двухшажный	Комбин	1	Основные требования к одежде и	Лыжи.	12.02	Прыжки со	

		ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	ирован.		обуви во время занятий лыжами.			скакалкой	
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	13.02	Упражнения на снятие усталости	
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Профилактика простуды.	Лыжи.	16.02	Упражнения на снятие усталости	
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Личная гигиена.	Лыжи.	19.02	Комплекс упр на проф-ку зрения	
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	20.02	Комплекс упр на проф-ку плоскостопия	
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	26.02	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
69	21	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Комбинированный	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	27.02	Приемы саморегул. связ. с умен. обуч - ся напряг. и расслабл.мышцы	
7	22	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	01.03	Упр-я на развитие реакции	
71	23	Попеременный двухшажный ход с палками.учет	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	04.03	Упр-я на развитие реакции	
72	24	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	05.03	Прыжки со скакалкой	
73	25	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	11.03	Прыжки со скакалкой	
74	26	Передвижение на лыжах до 1,5м. «Снежные снайперы».	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	12.03	Упр-я на развитие	

								быстроты.	
75	27	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Комбинирован	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	Лыжи.	15.03	Упр-я на развитие быстроты.	
76	28	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	18.03	Упр-я на развитие быстроты.	
77	29	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. Игра «Кто быстрее?»	Комбинирован.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.	Лыжи.	19.03	Упр-я на развитие быстроты.	
78	30	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	Комбинирован.	1	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание.	Лыжи.	22.03	Упр-я на развитие быстроты.	
IV ЧЕТВЕРТЬ				24					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР				13					
79	1	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	Комбинирован.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Свисток. Б.мячи.	01.04	Упр-я на развитие быстроты.	
80	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подв. и спорт. игр для здоровья человека.	Свисток. Б.мячи.	02.04	Упр-я на развитие быстроты.	
81	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	05.04	Упр-я на развитие быстроты.	
82	4	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди. «Передал - садись».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	08.04	Комплекс упр на коррекцию осанки	
83	5	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	Комбинированный	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	09.04	Комплекс упр на проф-ку плоскостопия	

84	6	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	12.04	Комплекс упр на проф-ку зрения.	
85	7	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	15.04	Упр-я на развитие ловкости.	
86	8	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	16.04	Упр-я на развитие ловкости.	
87	9	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	19.04	Упр-я на развитие ловкости.	
88	10	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	Комбинированный	1	Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.	Свисток. Б.мячи.	22.04	Приемы саморегул. связ. с умен. обуч - ся напрягать и рассл. мышцы	
89	11	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	23.04	Специальные дых-е упр-я	
90	12	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности.	Свисток. Б.мячи.	26.04		
91	13	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Комбинирован.	1	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.	Свисток. Б.мячи.	29.04	Прыжки, выпрыгивания многоскоки.	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ		11					
92	1	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундомер.	30.04	Упр-я на развитие ловкости.	
93	2	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Комбинированный	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундомер.	06.05	Прыжки со скакалкой	

94	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	Комбинированный	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундомер.	07.05	Упр-я на развитие ловкости.	
95	4	Челночный бег 3x10 м Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	Комбинированный	1	Названия прыжкового инвентаря. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундомер.	13.05	Прыжки, выпрыгивания многоскоки.	
96	5	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинирован.	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания	Свисток. Секундо мер.	14.05	Броски легких предметов на дальность и в цель	
97	6	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».	Комбинирован.		Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания	Свисток. Секундо мер.	17.05	Броски легких предм. на дальность и в цель	
98	7	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Комбинирован.	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундо мер.	20.05	Равномерный бег	
99	8	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Круг-кружочек».	Комбинирован.	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундо мер.	21.05	Равномерный бег	
100	9	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	Комбинирован.	1	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.	Свисток. Секундо мер.	24.05	Специальные дыхательные упражнения	
101	10	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	Комбинирован.	1	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Особенности дыхания.	Свисток. Секундо мер.	27.05	Приемы саморегуляции	
102	11	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	Комбинирован.	1	Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.	Свисток. Секундо мер.	28.05	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16