





Утверждено  
Директор МОУ «Солнечная  
средняя общеобразовательная  
школа»

  
И.Г. Камаева  
«31»  2022 года



Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
  
Е.Н. Сулова  
«31»  2022 года

Рассмотрено  
На заседании кафедры  
прикладных наук  
(пр. № 1 от 31.08.2022 )  
Руководитель кафедры:  
  
С. В. Орешкин  
«31»  2022 года

Рабочая программа  
по физической культуре к УМК  
«Комплексной программы физического воспитания учащихся»  
авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич для 3 класса  
общеобразовательных учреждений на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры  
МОУ «Солнечная СОШ»  
Камаев Сергей Васильевич

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

### Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Общая характеристика курса

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 определенные 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 основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном 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 России от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми

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

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **Содержание курса**

### **К концу учебного года *учащиеся научатся:***

- по разделу «*Знания о физической культуре*» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере- ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу «*Подвижные и спортивные игры*» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные

пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы». «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты». «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Библиотечный фонд:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Демонстрационный материал:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

#### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	2,3,5,10
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	3,4
4.	Названия метательных снарядов	8
5.	Названия прыжкового инвентаря	6
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту	9
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	12,14
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности	13
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека	11,16
10	Название и правила игры в футбол	28
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой	31,43
12	Названия снарядов и гимнастических элементов	7,32,44
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	18,26,27,33,
14	Значение напряжения и расслабления мышц	54
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	23,55,56
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	52,53
17	Особенности дыхания	25,34,46,57,
18	Требования к температурному режиму	59,60
19	Понятия об обморожении	61,
20	Техника безопасности при занятиях лыжами	50,51
21	Профилактика простуды	63,64
22	Личная гигиена	22,37,65
23	Режим дня	19,38,66
24	Профилактика плоскостопия	24,39,67
25	Профилактика близорукости	23,40,68
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания	47
28	Влияние плавания на состояние здоровья	48
29	Правила гигиены и техника безопасности	20
30	Поведение в экстремальных ситуациях	29,42
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование	55
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека	22

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	70, 80
5.	Упражнения на снятие усталости	13,24,46,66, 84
6.	Равномерный бег	15,25,47,
7.	Прыжки со скакалкой	3,5,10, 81, 85
8.	Приёмы саморегуляции, связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,7,26,41,42,48,62,63 27
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60, 86
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9, 47, 87
12.	Метания в горизонтальную цель	8, 94
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	28, 29, 95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	30, 31, 96
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32, 33, 88
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	34, 35, 89
17.	Приседания на одной ноге	36, 37, 90
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	38, 39, 91
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40, 43, 92
20.	Танцевальные шаги	21, 52, 93
21.	Акробатические упражнения	53, 54
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	55,56, 64, 75
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	57,58, 65, 76
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	62,65, 77
25.	Катание на санках	50,51, 78
26.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	49, 69, 79
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	18, 71, 97
28.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	19, 72, 98
29.	Ловля и передача мяча на месте	20
30.	Ведение мяча на месте	14
31.	Упражнения на развитие реакции	3, 73, 99
32.	Упражнения на развитие быстроты	5,6,9, 100
33.	Упражнения на развитие ловкости	8, 74, 101
34.	Приседания	12, 44, 102

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>102</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	20
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	33

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 3 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	20	10			10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28		14		14
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	33			33	
	Всего часов:	102	24	21	33	24



# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				пр.	фак.	
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	24	пр.	фак.	
		<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	10			
1	1	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон. П/и «Пустое место».	1			
2	2	Контроль бега на 30 м. Ходьба через препятствия. П/и «Ловишки».	1			
3	3	Тестирование бега на 60 м. Ходьба через, несколько препятствий. П/и «Колдунчики».	1			
4	4	Контроль бега на 1000 м. Развитие скоростных способностей. П/и «Салки - дай руку».	1			
5	5	Контроль метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее».	1			
6	6	Контроль прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. П/и «Собачки ногами».	1			
7	7	Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Кто дальше бросит».	1			
8	8	Тестирование гибкости, наклона вперед. Игра «Пустое место».	1			
9	9	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1			
10	10	Тестирование метания мяча в цель на точность. Преодоление полосы препятствий. Игра «Перестрелка»	1			
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	14			
11	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Передачи и ловля мяча двумя руками. П/и «Мяч ловцу».	1			
12	2	Передачи и ловля мяча одной рукой руками. П/и «Мяч ловцу».	1			
13	3	Передачи и ловля мяча после отскока от пола. П/и «Мяч ловцу».	1			
14	4	Ведение мяча на месте. П/и «Гонка мячей по кругу».	1			
15	5	Ведение мяча в шаге. П/и «Гонка мячей по кругу».	1			
16	6	Контроль ведение мяча на месте и в движении. Тестирование виса на перекладине. Игра «Гонка мячей по	1			

		кругу».				
17	7	Ведение мяча с изменением направления. П/и «Вызов номеров».	1			
18	8	Ведение мяча с изменением направления. Тестирование подтягивания на перекладине. П/и «Вызов номеров».	1			
19	9	Ловля и передача мяча на месте. П/и «Овладей мячом».	1			
20	10	Ловля и передача мяча в движении. П/и «Овладей мячом».	1			
21	11	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Тестирование поднимания туловища. П/и «Овладей мячом».	1			
22	12	Броски в кольцо двумя руками снизу. Тестирование броска набивного мяча. П/и «Мяч ловцу».	1			
23	13	Контроль наклона вперед из положения сидя. Броски в кольцо двумя руками снизу. П/и «Охотники и утки».	1			
24	14	Броски в кольцо двумя руками снизу П/и «Охотники и утки».	1			
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>			
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>			
25	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». П/и «Удочка».	1			
26	2	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1			
27	3	Передвижения противходом. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка».	1			
28	4	Контроль прыжков через скакалку. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игровые упражнения на внимание.	1			
29	5	Передвижения по диагонали, змейкой. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Игровые упражнения на внимание.	1			
30	6	Контроль подтягивания на перекладине. Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. П/и «Мяч в туннеле».	1			

31	7	Специальные упражнения для развития гибкости. Лазанье по канату произвольным способом. П/и «Мяч в туннеле».	1			
32	8	Специальные упражнения для развития гибкости. Лазанье по канату произвольным способом. П/и «Мяч в туннеле».	1			
33	9	Контроль наклона вперед из положения сидя. Перестроения в три шеренги. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. П/и «Парашютисты».	1			
34	10	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Кувырок вперед из упора присев. П/и «Парашютисты».	1			
35	11	Специальные упражнения для развития мышц пресса. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок назад. П/и «Парашютисты».	1			
36	12	Контроль поднимания туловища из положения лежа. Кувырок вперед с разбега через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове. П/и «Парашютисты».	1			
37	13	Специальные упражнения для развития мышц спины. Три кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Стойка на голове. П/и «Удочка».	1			
38	14	Контроль 3 кувырков вперед слитно и кувырка назад. Стойка на руках у стенки. Специальные упражнения для развития мышц спины. П/и «Удочка».	1			
39	15	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Стойка на руках у стенки. Специальные упражнения для развития мышц спины. П/и «Удочка».	1			
40	16	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Специальные упражнения для развития мышц спины. Стойка на лопатках. Игровые упражнения на внимание.	1			
41	17	ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках. Полоса препятствий. П/и «Будь осторожен».	1			
42	18	Контроль стойки на лопатках. ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствий. Игровые упражнения на внимание.	1			
43	19	ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату в три приема. «Мост» лежа на спине. П/и «Волшебные елочки».	1			
44	20	ОРУ со скакалкой. Контроль лазанья по канату в три приема. «Мост» лежа на	1			

		спине. П/и «Горячая линия».				
45	21	Контроль акробатической комбинация из освоенных элементов.	1			
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>33</b>			
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>33</b>			
46	1	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска лыж и палок, построение, прокладывание лыжной трассы в тройках.	1			
47-48	2-3	Ходьба ступающим шагом и скользящим шагом без палок.	2			
49-50	4-5	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	2			
51-52	6-7	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	2			
53	8	Контроль передвижения скользящим шагом без палок.	1			
54	9	Контроль передвижения скользящим шагом с палками.	1			
55-56	10-11	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	2			
57-58	12-13	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	2			
59	14	Повороты переступанием вокруг носков.	1			
60	15	Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Прохождение дистанции 1 км в умеренном темпе.	1			
61	16	Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Повороты переступанием. Игра «По местам».	1			
62	17	Спуски в высокой стойке. Подъем ступающим шагом и подъем лесенкой. Игра «У кого красивее снежинка».	1			
63	18	Контроль подъема «лесенкой». П/и «Слушай сигнал».	1			
64	19	Спуски в средней стойке и торможение плугом. Игра «Слушай сигнал».	1			
65	20	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1			
66	21	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1			
67	22	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1			
68	23	Спуски в средней стойке и торможение плугом. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1			
69	24	Контроль техники попеременно двухшажного хода без палок. Игра «Салки с домом».	1			

70-71	25-26	Спуски в средней стойке и торможение плугом.	2			
72	27	Контроль спуска в средней стойке и торможения плугом.	1			
73-74	28-29	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	2			
75	30	Контроль техники попеременно двухшажного хода с палками под уклон. П/и «Накаты».	1			
76-77	31-32	Спуски и подъемы с небольших склонов.	2			
78	33	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1			
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>			
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>14</b>			
79	1	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Прыжки через скакалку.	1			
80	2	Тестирование прыжков через скакалку. ОРУ с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. П/и «Пионербол».	1			
81-82	3-4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П/и «Пионербол».	2			
83	5	Тестирование вися на время. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1			
84-85	6-7	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	2			
86	8	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Броски набивного мяча из-за головы.	1			
87-88	9-10	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	2			
89	11	Тестирование броска набивного мяча.	1			
90	12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			
91	13	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1			
92	14	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
		<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>10</b>			
93	1	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжки через скакалку.	1			
94	2	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину с места.	1			
95	3	Контроль челночного бега 3x10 м. Прыжки в высоту «перешагиванием».	1			
96	4	Прыжки в высоту способом «Перешагивание» - учет, метание в цель	1			
97	5	Контроль прыжка в длину с места. Бег на 30 м с высокого старта. Поднимание и опускание туловища.	1			

98	6	Медленный бег до 5 мин. Метание мяча на дальность, игры.	1			
99	7	Контроль бега на 60 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1			
100	8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1			
101	9	Контроль бега на 1000 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1			
102	10	Подведение учебного года. Подвижные игры.	1			

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует

планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
2	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
4	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
5	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
7	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Прыжки по полосам».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Волк во рву».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков бега: «Белые медведи».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков бега: «Космонавты».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит».	1		
12	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
13	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
14	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
15	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1		
16	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде».	1		
17	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		
19	Передача мяча в движении. «Охотники и утки».	1		
20	Ловля и передача мяча на месте в парах.	1		
21	Ловля и передача мяча на месте и с шага.	1		
22	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча.	1		
23	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
24	Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза».	1		
25	ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча.	1		
26	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча».	1		
27	ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч».	1		
28	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1		
29	Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами.	1		
30	Броски в кольцо с места. Эстафеты.	1		