


Муниципальное общеобразовательное учреждение Никулинская основная школа  
муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области


Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от 28 августа 2023г

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

 /Г.А.Рамазанова /  
28 августа 2023г

Утверждаю  
Директор МОУ Никулинской ОШ

 /Л.Н.Ершова/  
Приказ № 239 от 28.08.2023 г

Рабочая программа  
по физической культуре.

Класс:3

Учитель: Бадаев Расим Ибрагимович

Количество часов за год: 102 часа, в неделю -3 часа.

Составитель:Бадаев Расим Ибрагимович

2023 – 2024 учебный год

Аннотация

Название курса	Физическая культура
Класс	3
Количество часов	102 (3 часа в неделю).
Составитель	<b>Р.И. Бадаев</b>
Нормативная база	<p>Изучение учебного предмета осуществляется на основании следующих нормативно-правовых документов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями);</li><li>2. Приказа Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;</li><li>3. Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</li><li>4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;</li><li>5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные образовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;</li><li>6. Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;</li><li>7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 года № 15 «Об утверждении СП 3.1./2.4.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»</li><li>8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»;</li><li>9. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ, начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);</li><li>10. Примерной основной образовательной программы ФГОС НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, (протокол от 28 июля 2016 г. № 2/16-з);</li></ol>

	<p>11. Устава муниципального общеобразовательного учреждения Никулинская основная школа муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области;</p> <p>12. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Никулинская ОШ МО «Николаевский район» Ульяновской области;</p> <p>13. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 3-класс (Стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011. – 232 с. 4-е изд., перераб.</p> <p>14. Программы. Физическая культура В.И.Лях Рабочие программы 3 кл М.: «Просвещение», 2021г, -64 стр.</p> <p>15. Положения о рабочей программе учителя – предметника муниципального общеобразовательного учреждения Никулинской основной школы муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области.</p> <p>16. Учебный план МОУ Никулинская ОШ МО «Николаевский район» Ульяновской области на 2023-2024 уч.г.</p>
Учебник	1 Учебник Физическая культура 3 класс М. Просвещение 2021г
Цель модуля	<p>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.</p> <p>Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;</li> <li>· 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;</li> <li>· развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;</li> <li>· формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>· развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;</li> <li>· обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

#### **Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научиться составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика и подвижные игры (23 ч)**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов с последующим спрыгиванием.

### **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед, кувырок назад; «мост» из положения лежа на спине; кувырок назад с перекатом, стойка на лопатках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис, сзади согнувшись со входом вперед ноги.

Опорный прыжок на горку матов, козла, с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойка и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч,

позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (35 ч)**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; спуски с пологих склонов; торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2,5 км.

### **Легкая атлетика и подвижные игры (21 ч)**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов с последующим спрыгиванием.



### Тематическое планирование физическая культура 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Легкая атлетика и подвижные игры	23
2.	Гимнастика с основами акробатики	23
3.	Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	35
4.	Подвижные игры и легкая атлетика	21
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

Муниципальное общеобразовательное учреждение Никулинская основная школа муниципального образования "Николаевский район" Ульяновской области

## Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

**Вариант:** физическая культура 3 класс В.И. Лях.

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	Домашнее задание
<i>Раздел 1: Легкая атлетика и подвижные игры - 23 ч</i>					
1.	Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными иг-рами.	1	01.09		Комплекс 1
2.	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	04.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
3.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	05.09		Мячи, скакалки
4.	Современные Олимпийские игры	1	08.09		Прочитать текст на с. 13-19
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	11.09		Подтягивание
6.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	12.09		Подтягивание
7.	Челночный бег 3х10 м.	1	15.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
8.	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы	1	18.09		Выполнить задание (с. 22)

9.	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы	1	19.09		Выполнить задание (с. 22)
10.	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы	1	22.09		Выполнить задание (с. 22)
11.	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	25.09		Наклоны
12.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	26.09		Наклоны
13.	Органы чувств	1	29.09		Проследить связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс»,
14.	Комплексе упражнений с гимнастическими палками.	1	02.10		Прыжки через скакалки
15.	Комплексе упражнений с гимнастическими палками.	1	03.10		Прыжки через скакалки
16.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	06.10		Прыжки через скакалку
17.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	16.10		Прыжки через скакалку
18.	Личная гигиена	1	17.10		стр. 47
19.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	20.10		Прыжки через скакалку
20.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Преодоление препятствий.	1	23.10		Прыжки через скакалку
21.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	24.10		Прыжки через скакалку
22.	Подвижные игры. Бросок мяча одной рукой от плеча	1	27.10		Подтягивание
23.	Пища и питательные вещества	1	30.10		стр.67
<i>Раздел 2: Гимнастика с основами акробатики - 23 ч</i>					
24.	Кувьрки вперёд. Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках гимнастики.	1	31.10		Кувьрки
25.	кувьрок вперед.	1	03.11		наклоны
26.	Правила составления комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств	1	06.11		Наклоны
27.	стойка на лопатках из упора присева	1	07.11		Наклоны
28.	«Мост» из положения стоя.	1	10.11		Наклоны
29.	Вис, согнув ноги.	1	13.11		Подтягивание
30.	Комплексе ритмической гимнастики.	1	14.11		Подтягивание
31.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	17.11		Подтягивание
32.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	27.11		Подтягивание
33.	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	28.11		Подтягивание
34.	Вис на согнутых руках.	1	01.12		Поднимание туловища
35.	Переползание по-пластунски.	1	04.12		Подтягивание
36.	Переползание по-пластунски	1	05.12		Подтягивание
37.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1	08.12		Прыжки через скакалку
38.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1	11.12		Прыжки через скакалку
39.	Комбинация из элементов акробатики.	1	12.12		Комплекс 1
40.	Комбинация из элементов акробатики.	1	15.12		Комплекс 1
41.	Полоса препятствий.	1	18.12		Подтягивание
42.	Полоса препятствий.	1	19.12		Подтягивание
43.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	22.12		Подтягивание

44.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	25.12		Подтягивание
45.	Подвижные игры	1	26.12		Комплекс 1
46.	Подвижные игры	1	29.12		Комплекс 1
<i>Раздел 3: Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе - 35 ч</i>					
47.	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	08.01		Приседания
48.	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	09.01		Приседания
49.	Поворот переступанием в движении.	1	12.01		Приседания
50.	Поворот переступанием в движении.	1	15.01		Приседания
51.	Поворот переступанием в движении.	1	16.01		Приседания
52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	19.01		Приседания
53.	Спуск в основной стойке.	1	22.01		Строевые упражнения
54.	Спуск в основной стойке.	1	23.01		Строевые упражнения
55.	Спуск в низкой стойке.	1	26.01		Строевые упражнения
56.	Спуск в низкой стойке.	1	29.01		Строевые упражнения
57.	Закаливание организма "Обтирание"	1	30.01		наклоны
58.	Закаливание организма "Обтирание"	1	02.02		наклоны
59.	Общеразвивающие упражнения	1	05.02		стр. 114
60.	Общеразвивающие упражнения	1	06.02		стр. 114
61.	Упражнение на равновесие" и как её развивать	1	09.02		наклоны
62.	Упражнение на равновесие" и как её развивать	1	12.02		наклоны
63.	Торможение падением.	1	13.02		подтягивания
64.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	16.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
65.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	26.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
66.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	27.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
67.	Торможение «Плугом».	1	01.03		Сгибание, разгибание рук в упоре
68.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	04.03		Подтягивание на низкой перекладине
69.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	05.03		Подтягивание на низкой перекладине
70.	Спуски и подъёмы изученными способами	1	11.03		Подтягивание на низкой перекладине
71.	Спуски и подъёмы изученными способами	1	12.03		Подтягивание на низкой перекладине
72.	Спуски и подъёмы изученными способами	1	15.03		Подтягивание на низкой перекладине
73.	Равномерное передвижение.	1	18.03		Подвижные игры на свежем воздухе
74.	Равномерное передвижение.	1	19.03		Подвижные игры на свежем воздухе
75.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	22.03		Подвижные игры на свежем воздухе
76.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	25.03		Подвижные игры на свежем воздухе
77.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	26.03		Подвижные игры на свежем воздухе
78.	Равномерное передвижение	1	29.03		Комплекс 3
79.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	01.04		Подвижные игры на свежем воздухе
80.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	02.04		Подвижные игры на свежем воздухе
81.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	05.04		Подвижные игры на свежем воздухе

Раздел 4: Подвижные игры и легкая атлетика - 21 ч					
82.	Инструктаж по ТБ Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми; Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	1	15.04		Прыжки через скакалку
83.	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств; Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1	16.04		прыжки через скакалку
84.	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств; Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1	19.04		прыжки через скакалку
85.	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств; Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1	22.04		прыжки через скакалку
86.	Бросок мяча одной рукой от плеча; Ведение баскетбольного мяча.	1	23.04		Поднимание туловища
87.	Бросок мяча одной рукой от плеча; Ведение баскетбольного мяча.	1	26.04		Поднимание туловища
88.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	29.04		прыжки через скакалку
89.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	30.04		Поднимание туловища
90.	Передача и ловля волейбольного мяча в пара.	1	03.05		прыжки через скакалку
91.	Передача и ловля волейбольного мяча в пара.	1	06.05		прыжки через скакалку
92.	Передача и ловля волейбольного мяча в пара.	1	07.05		прыжки через скакалку
93.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	10.05		Поднимание туловища
94.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	13.05		Поднимание туловища
95.	Подвижные игры; Бег на 30 м.	1	14.05		Подтягивание
96.	Подвижные игры; Бег на 30 м.	1	14.05		Подтягивание
97.	Челночный бег 3х10 м.	1	17.05		Подтягивание
98.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	20.05		Прыжки через скакалку
99.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	21.05		Прыжки через скакалку
100.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	21.05		Прыжки через скакалку
101.	Прыжки с высоты.	1	24.05		Комплекс 4
102.	Прыжки с высоты.	1	24.05		Комплекс 4

## Тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

**Вариант:** физическая культура 3 класс В.И. Лях.

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домашнее задание	Подробности урока	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Педагогические условия и средства реализации ГОСа
							Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно - ориентационная составляющая	
<i>Раздел 1: Легкая атлетика и подвижные игры - 23 ч</i>										
1.	Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении 3. Подвижные игры	Мячи, скакалки	Комплекс 1		Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении	Уметь применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	Показать правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	Изучение нового материала
2.	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	1. Рассказать об истории развития физической на территории Древней Руси 2. Повторить поворот кругом в движении 3. Повторить подвижную игру "Передал-садись"	Мячи, скакалки	Комплекс упражнений и утренней зарядки		Выучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	Выявлять различия в основных способах передвижения-человека	Обучение

			4. Рассказать о влиянии занятий физ.культуры на работу сердца, легких 5.Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом							
3.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Рассказать о физ.подготовке и её связи с развитием физ.качеств Разучить перестроение из колонны по одному в колонну три Разучить игру "Передай-садись"	Мяч	Мячи, скакалки		Научиться перестроению из колонны по одному в колонну по три	Понимать и раскрывать связь физ.подготовки с развитием физ.качеств	Характеризовать показатели физ.развития	Совершенствовани е
4.	Современные Олимпийские игры	1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр.	учебник	Прочитать текст на с. 13-19	Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.	Знать: смысл символики и ритуалов ОИ	Уметь: распознавать символ ОИ	Известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Совершенствовани е
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы	Мячи, скакалки	Подтягивани е		научиться ходьбе в разном темпе под звуковые сигналы	Выполнять передвижению по диагонали	Осваивать технику беговых упражнений	Совершенствовани е
6.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы Разучить ходьбу с изменением длины частоты шагов Повторить бег на носках	Мяч, скакалки	Подтягивани е		Научиться ходьбе с изм. длины и частоты шагов	Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы	Описывать технику беговых упражнений	Совершенствовани е
7.	Челночный бег 3x10 м.	1	1.Повторить челночный бег 3x10 м 2.Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов 3.Развивать быстроту	Секундомер	Комплексе упражнений и утренней зарядки		Знать технику бега различными способами	Уметь проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега	Показать технику бега различными способами	Совершенствова ние

8.	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы	3	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Секундомер, учебник.	Выполнить задание (с. 22)	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Знать: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Уметь: Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Совершенствовани е
9.	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	Повторить бег с изменением длины частоты шагов Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки Повторить подвижную игру "Третий лишний"	Мячи, скакалки	Наклоны		Научиться ходьбе с перешагиванием через скамейки	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений	Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов	совершенствовани е
10.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	Разучить прыжки на 2 ногах через скакалку, вращая её назад Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки Развивать координацию движений	Мячи, скакалки	Наклоны		Научиться прыжкам на 2 ногах через скакалку, вращая её назад	Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр	Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку	Совершенствовани е
11.	Органы чувств	1	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	Секундомер. учебник	Проследить связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс»,	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	знать роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения	уметь устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств	Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Совершенствовани е
12.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	2	Повторить бег из различных сходных положений Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленными на формирование правильной осанки Повторить подвижную игру "Передал-садись"	Мяч, гимнастические палки	Прыжки через скакалки	Повторить бег из различных сходных положений Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленными на формирование правильной осанки Повторить подвижную игру "Передал-садись"	Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки	Совершенствовани е
13.	Метание	1	1.Повторить	Секундомер,	Прыжки		Знать технику	Уметь метать	Показать технику	Совершенствовани



	теннисного мяча в вертикальную цель.		равномерный медленный бег до 800 м 2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3.Повторить подвижную игру "Попади в мяч"	теннисный мяч	через скакалку		метания теннисного мяча в цель	теннисный мяч в цель	метания теннисного мяча в цель	е
14.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Разучить Прыжок в высоту с прямого разбега.	Измерительная лента	Прыжки через скакалку		Разучить Прыжок в высоту с прямого разбега.	Выполнить и составить комплексы упражнений с набивными мячами	Осваивать технику прыжка в высоту с разбега	Совершенствовани е
15.	Личная гигиена	1	Правила личной гигиены	учебник	стр. 47	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	знать правила личной гигиены	уметь давать ответы на во-просы к рисункам.	Проявлять качества быстроты, координации	Совершенствовани е
16.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	Скакалка	Прыжки через скакалку		Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперед	Выявлять характерные ошибки	Совершенствовани е
17.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Преодоление препятствий.	1	Повторить передачу мяча 2 руками от груди Подвижная игра "Передал-садись"	Мяч	Прыжки через скакалку		Подвижная игра "Передал-садись"	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий	Проявлять качества быстроты и координации	Совершенствовани е
18.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Повторить передачу мяча 2 руками от груди Подвижная игра "Передал-садись"	Мяч	Прыжки через скакалку		Подвижная игра "Передал-садись"	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий	Проявлять качества быстроты и координации	Совершенствовани е
19.	Подвижные игры. Бросок мяча одной рукой от плеча	1	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать взаимопомощь	мячи	Подтягивание		Знать технику игр	Уметь играть в подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Совершенствовани е
20.	Пища и питательные вещества	1	Рекомендации по правильному усвоению пищи.	учебник	стр.67	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения энергии.	Знать какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с	Уметь правильно употреблять пищу	Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.	Совершенствовани е

							пищей. Уметь правильно употреблять пищу			
Раздел 2: Гимнастика с основами акробатики - 23 ч										
1.	Кувьрки вперёд. Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках гимнастики.	1	1. Повторить кувьрок вперёд из упора присев 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев	Маты	Кувьрки		знать технику выполнения кувьрков вперед	Уметь выполнять кувьрки вперед	Показать технику выполнения кувьрков вперед	Совершенствовани е
2.	кувьрок вперед.	1	Познакомить с правилами составления комплексов упражнений , направленных на развитие физ.качеств	Маты	наклоны		Знать и применять правила составления комплексов упражнений , направленных на развитие физ.качеств	Знать и применять правила составления комплексов упражнений , направленных на развитие физ.качеств	Проявлять качество координации при выполнении кувьрков вперед	Совершенствовани е
3.	Правила составления комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств	1	Обучить стойке на лопатках из упора присев Повторить подвижную игру "Совушки"	Маты	Наклоны		Обучиться стойке на лопатках из упора присев	Осваивать упражнения на развитие качества развития гибкости	Общаться и взаимодействовать в игровой деят.	Совершенствовани е
4.	стойка на лопатках из упора присева	1	1. Повторить комплекс упражнений , направленный на развитие гибкости 2. Разучить мост из положения стоя	Маты	Наклоны		Обучиться мосту из положения стоя	Осваивать технику моста из положения стоя	Проявлять качество гибкости	Совершенствовани е
5.	«Мост» из положения стоя.	1	1. Обучить вису согнувшись 2. Повторить "мост" из положения лёжа на спине	Маты	Наклоны		Знать технику выполнения виса согнувшись	Уметь выполнять вис согнувшись	Показать технику выполнения виса согнувшись	Совершенствовани е
6.	Вис, согнув ноги.	1	Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики	Маты	Подтягивание		Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики	Выполнять вис, согнув ноги	Выявлять типичные ошибки	Совершенствовани е
7.	Комплекс ритмической гимнастики.	1	Разучить перекал назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	Маты	Подтягивание		Разучить перекал назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	Осваивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики	Проявлять силу при выполнении виса, согнув ноги	Совершенствовани е
8.	Перекал назад в группировке с последующей	2	Обучиться перелезанию через препятствие (высота	Маты	Подтягивание	Обучиться перелезанию через препятствие	Обучиться перелезанию через препятствие	Осваивать двигательные действия,	Выявлять типичные ошибки	Совершенствовани е

	опорой руками за головой.		90 см).			(высота 90 см).	(высота 90 см).	составляющие содержание игры "Гонка мячей по кругу"		
9.	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	1. Повторить перелезание через препятствие 2. разучить вис на согнутых руках	Маты	Подтягивание		Знать технику Виса на согнутых руках.	Уметь выполнять висы на согнутых руках.	Показать технику Виса на согнутых руках.	Совершенствовани е
10.	Вис на согнутых руках.	1	1. Повторить переползание по-пластунски 2. Подвижная игра "Обруч на себя"	Маты, обручи	Поднимани е туловища		Знать технику переползания по-пластунски.	Уметь переползать по-пластунски.	показать технику переползания по-пластунски.	Совершенствовани е
11.	Переползание по-пластунски.	2	1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 2. повторить переползание по-пластунски	Маты	Подтягиван ие		Знать технику подтягивания на низкой переклвдине	Уметь подтягиваться на низкой переклвдине	показать технику подтягивания на низкой переклвдине	Совершенствовани е
12.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	2	1. Повторить элементы акробатики 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики	Маты	Прыжки через скакалку		Знать технику элементов акробатики	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики	Показать технику выполнения комбинации из элементов акробатики	Контрольный
13.	Комбинация из элементов акробатики.	2	Бег 10 мин. Преодоление вертикальных . ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований.	секундомер	Комплекс 1		знать как выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут, преодоление вертикальных препятствий	уметь выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут, преодоление препятствий	показать технику бега в равномерном темпе до 10 минут, преодоление препятствий	комбинированный
14.	Полоса препятствий.	2	1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 2. повторить переползание по-пластунски	Маты	Подтягиван ие		Знать технику подтягивания на низкой переклвдине	Уметь подтягиваться на низкой переклвдине	показать технику подтягивания на низкой переклвдине	Совершенствовани е
15.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	2	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать взаимопомощь	мячи	Подтягиван ие		Знать технику игр	Уметь играть в Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Совершенствовани е
16.	Подвижные игры	2								
<i>Раздел 3: Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе - 35 ч</i>										
1.	Инструктаж по ТБ Правила	1	Повторить правила поведения на уроках	Лыжи	Приседания		Знать технику безопасности на	Моделировать технику базовых способов	Показать правила подбора одежды	Вводный

	поведения на уроках по лыжной подготовке.		по лыжной подготовки. повторить передвижение скользящим шагом. равномерное передвижение до 500 м.				занятиях лыжной подготовки.	передвижения на лыжах	для занятий лыжами	
2.	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	совершенствовать передвижение скользящим шагом. повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	лыжи	Приседания		Знать технику скользящего шага	Выявить характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотом переступанием	Показать технику скользящего шага	Совершенствовани е
3.	Поворот переступанием в движении.	3	разучить поворот переступанием в движении. повторить передвижение .попеременным ходом.равномерное передвижение до 800 м.	Лыжи	Приседания		Знать технику поворотов переступанием в движении	уметь проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	показать технику поворотов переступанием в движении	Совершенствовани е
4.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении Повторить поворот переступанием при спуске	Лыжи	Приседания		Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Показать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Совершенствовани е
5.	Спуск в основной стойке.	2	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом Повторить спуск в основной стойке	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику спусков	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода	Показать технику спусков и поворотов	Совершенствовани е
6.	Спуск в низкой стойке.	2	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом Повторить спуск в низкой стойке Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику спусков и поворотов	Проявлять быстроту в игровой деятельности	Показать технику спусков и поворотов	Совершенствовани е
7.	Закаливание организма "Обтирание"	2	Рассказать о физ.нагрузке и её влиянии на частоту сердечных	лыжи	наклоны		Знать о физ.нагрузке и её влиянии на частоту	Рассказать о физ.нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений	Измерять частоту сердечных сокращений	Совершенствовани е

			сокращений Совершенствовать спуск в низкой стойке Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.				сердечных сокращений			
8.	Общеразвивающие упражнения	2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Учебник	стр. 114	ФУ, их влияние на физ. Развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физ. нагрузка и ее влияние на повышение ЧС	Знать технику общеразвивающие упражнения	Уметь различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Характеризовать показатели физ. развития.	Совершенствовани е
9.	Упражнение на равновесие" и как её развивать	2	Разучить подъем "Ёлочкой" Повторить спуск в основной стойке Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м Воспитывать выносливость	лыжи	наклоны		Знать технику подъёма "Ёлочкой"	Уметь поднимать "Ёлочкой"	Показать технику подъёма "Ёлочкой"	Совершенствовани е
10.	Торможение падением.	1	Повторить подъем Елочкой Повторить торможение падением на бок Повторить игру на лыжах "Кто дальше?"	лыжи	подтягивания		Знать технику торможения падением	Уметь выполнять торможение падением	Показать технику торможения падением	Совершенствовани е
11.	Равномерное передвижение по дистанции.	3	Совершенствовать подъем "Ёлочкой" Равномерное передвижение до 1200	Лыжи	Сгибание, разгибание рук в упоре		Знать технику подъёма "Ёлочкой"	проявлять выносливость при передвижении	Показать технику подъёма "Ёлочкой"	Совершенствовани е

			м							
12.	Торможение «Плугом».	1	Разучить торможение "Плугом" Совершенствовать технику подъемов "Лесенкой" и "Ёлочкой" Игра "Снежком в цель"	Лыжи	Сгибание, разгибание рук в упоре		Знать технику торможение Плугом"	Осваивать технику торможения "Плугом"	Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов	Обучение
13.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2	Повторить торможение "Плугом" Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах Воспитывать выносливость	Лыжи	Подтягивание на низкой перекладине		Знать технику подъемов, спусков, торможения	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения "Плугом"	Показать технику торможения "Плугом"	Совершенствование
14.	Спуски и подъёмы изученными способами	3	Совершенствование техники торможения "Плугом"	Лыжи	Подтягивание на низкой перекладине		Знать способы спусков и подъемов	Проявлять быстроту	Показать технику спусков и подъемов	Совершенствование
15.	Равномерное передвижение.	2	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 1000 м Воспитывать выносливость	Лыжи	Подвижные игры на свежем воздухе		Знать технику передвижения на лыжах	Уметь проявлять выносливость при передвижении на дистанции	Показать технику равномерного передвижения по дистанции	Совершенствование
16.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	3	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Лыжи	Подвижные игры на свежем воздухе		Знать технику передвижения на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах	Контрольный
17.	Равномерное передвижение	1	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 1000 м Воспитывать выносливость	Лыжи	Комплексе 3		Знать технику передвижения на лыжах	Уметь проявлять выносливость при передвижении на дистанции	Показать технику равномерного передвижения по дистанции	Совершенствование
18.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	3	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Лыжи	Подвижные игры на свежем воздухе		Знать технику передвижения на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах	Контрольный
<i>Раздел 4: Подвижные игры и легкая атлетика - 21ч</i>										
1.	Инструктаж по ТБ Техника	1	Правила проведения на уроках легкой	Учебник по ТБ	Прыжки через скакалку		Знать ТБ	Знать ТБ	Знать ТБ	Вводный

	безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми; Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.		атлетики. Техника безопасности							
2.	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств; Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	3	Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы Подвижная игра "Волк во рву"	весы	прыжки через скакалку		Научиться измерять длину и массу тела, показатели физических качеств	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Измерять длину и массу тела, показатели физ.качеств	совершенствовани е
3.	Бросок мяча одной рукой от плеча; Ведение баскетбольного мяча.	2	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча Повторить подвижную игру "Перестрелка" Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча	Мяч	Поднимание туловища		Научиться применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре "Перестрелка"	Применять силу в бросках мяча одной рукой от плеча в игре "Перестрелка"	Проявлять качества быстроты и координации в игре	Совершенствовани е
4.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Повторить передачу мяча двумя руками от груди Подвижная игра "Передал-садись"	мяч	прыжки через скакалку		Научиться применять передачу в игре "Передал-садись"	применять передачу в игре "Передал-садись"	Проявлять быстроту при выполнении передачи	Совершенствовани е
5.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча Повторить подвижную игру "Перестрелка" Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча	Мяч	Поднимание туловища		Научиться применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре "Перестрелка"	Применять силу в бросках мяча одной рукой от плеча в игре "Перестрелка"	Проявлять качества быстроты и координации в игре	Совершенствовани е
6.	Передача и ловля волейбольного мяча в пара.	3	Повторить передачу мяча двумя руками от груди Подвижная игра "Передал-садись"	мяч	прыжки через скакалку		Научиться применять передачу в игре "Передал-садись"	применять передачу в игре "Передал-садись"	Проявлять быстроту при выполнении передачи	Совершенствовани е
7.	Совершенствовани е элементов спортивных игр.	2	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча Повторить подвижную игру "Перестрелка" Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча	Мяч	Поднимание туловища	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча Повторить подвижную игру "Перестрелка" Повторить	Научиться применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре "Перестрелка"	Применять силу в бросках мяча одной рукой от плеча в игре "Перестрелка"	Проявлять качества быстроты и координации в игре	Совершенствовани е

						передачу и ловлю волейбольного мяча				
8.	Подвижные игры; Бег на 30 м.	2	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать взаимопомощь	мячи	Подтягивание	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать взаимопомощь	Знать технику игр	Уметь играть в Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Совершенствовани е
9.	Челночный бег 3x10 м.	1	повторить смыкание приставными шагами в шеренге. повторить ходьбу противходом повторить подвижную игру "Воробьи, вороны"	мячи	Подтягивание		Знать технику смыкания приставными шагами в шеренге	Уметь смыкаться приставными шагами в шеренге	Показать технику смыкания приставными шагами в шеренге	Совершенствовани е
10.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	Измерительная лента	Прыжки через скакалку		Знать как прыгать в длину согнув ноги	Уметь прыгать в длину согнув ноги	показать как правильно прыгать в длину согнув ноги	Совершенствовани е
11.	Прыжки с высоты.	2	Повторить прыжок в длину способом "согнув ноги" Обучить спрыгиванию с препятствия высотой 60 см	Измерительная лента	Комплекс 4		Обучиться спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см	Повторить прыжок в длину способом "согнув ноги"	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом "согнув ноги"	Совершенствовани е

### Критерии оценивания

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### 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.









