

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 42»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

«Утверждаю»
Директор школы _____ З.К. Крутых
Приказ № 250 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»**

3 класс

3 часа в неделю

102 часа за учебный год

2022 - 23 учебный год

г. Ижевск

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.: Академкнига/Учебник, 2020, проект «Перспективная начальная школа», автора А.В.Шишкина.)

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2024 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Программа рассчитана на 102 часа в 3-ом классе из расчёта 3-х часов в неделю (2 часа физическая культура, 1 час аэробика).

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

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается в 4 классе 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Планируемые результаты обучающихся за год обучения

ученики научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

ученики получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученики научатся:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученики получают возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученики научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорный прыжок, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученики получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Планирование и учет работы по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной и специальной группы здоровья.

Подготовительная группа здоровья:

1. “Разбить” учебную группу на подгруппы в соответствии с их подготовленностью и степенью заболевания.
2. Занятия по индивидуальной программе.
- 3.ОРУ (за исключением противопоказанных упражнений)
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

Специальная группа здоровья:

1. Учащиеся присутствуют на уроке.
- 2.Освоение теоретических знаний по физической культуре.
- 3.Написание рефератов по основам знаний по физической культуре.
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура учащиеся

3 класс должны: продемонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий « 5»	Средний «4»	Низкий «3»	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девочки);	5 и более	3	2	13 и выше	7	5 и ниже
Челночный бег	8,6 и менее	9,1	9,8 и более	9,1 и менее	9,6	10,2 и более
Прыжок в длину с места	155 и более	145	125 и менее	150 и более	135	115 и менее
Метание набивного мяча 1 кг. (см)	380 и более	310	270 и менее	350 и более	275	235 и менее
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Бег 30 м, с	5,0 и менее	6,0	6,5 и более	5,2 и менее	6,3	6,8 и более
Наклон вперёд из положения сидя, см.	9 и более	5	3 и менее	12, и более	9	6 и менее

Метание малого мяча (150гр)	31 и более	26	22 и менее	20	16	13
Ходьба на лыжах 1 км.	6,45	7,15	7,45	7,15	7,45	8,15
Прыжки со скакалкой 15с	28	26	22	32	30	26
Кросс 2000м. (мин. Сек.)	Без учета времени					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	раздел	Кол-во часов на раздел	Количество часов выделенных на:	
			теория	Практиче.
1.	Знания о физической культуре	1	1	-
2.	Легкая атлетика	15	1	14
3.	Способы физической деятельности	1	1	-
4.	Подвижные игры	10	1	9
5.	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9
6.	Лыжная подготовка	15	1	14
7.	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	16	1	15
8.	Аэробика	34	1	33
всего		102	8	94

▪ Реализация модуля «Школьный урок»

Вид	Форма	Содержание
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры, дискуссий, олимпиады, соревнования, конференции,	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, привлечение внимания школьников к получаемой на уроке социально значимой информации
Учебная дисциплина и самоорганизация	исследовательские проекты, диспуты	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета		Демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,

		проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Познавательная мотивацию школьников		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работе и взаимодействию с другими детьми, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов		Даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с учетом рабочей программы воспитания
1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
1.	Знания о физической культуре	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
2.	Легкая атлетика	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
3.	Способы физической деятельности	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
4.	Подвижные игры	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
5.	Гимнастика с основами акробатики	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11

6.	Лыжная подготовка	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
7.	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
8.	Аэробика	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11

[1]Целевым приоритетом **на уровне НОО** является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. *Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;*

2. *Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;*

3. *Знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;*

4. *Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);*

5. *Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;*

6. *Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;*

7. *Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;*

8. *Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;*

9. *Уметь соперничать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;*

10. *Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.*

11. *Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.*

Минимум содержания Дидактических единиц

Раздел	Содержание
Легкая атлетика	Прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность, бег 30 метров челночный бег 3*10м
Гимнастика с основами акробатики	Мост из положения лежа на спине, кувырок вперед, стойка на лопатках, прыжки со скакалкой, упражнения на узкой рейке гимнастической скамье на равновесие, лазанье по канату,
Лыжные гонки	Передвижения с лыжными палками, одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа, спуски и подъемы со склоны, повороты переступанием, торможение плугом.
Подвижные и спортивные игры	Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. 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

Учебно-методическое планирование.

№ п/п	Раздел тема урока, кол-во часов на раздел	Планируемые результаты			Виды деятельности учащихся	Форма контроля
		предметные	Личностные	метапредметные		
Раздел программы «Знание о физической культуре» (1 часа)						
1.	Инструктаж по л/а №12-2019 в зале и на улице. (1 час)	Знать: правила поведения на уроках физкультуры, Историю развития физической культуры и первые соревнования. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов.	Развить готовность к сотрудничеству и стремление к самостоятельному физическому совершенствованию.	Организовать деятельность с учетом требований её безопасности.	Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. (Теор. час)	Текущий
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности(1 час)						
2.	Самостоятельные игры и развлечения.	Уметь играть по правилам, организовывать и проводить подвижные игры. Комплекс упражнений для	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Бережное отношение друг к другу.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. (Теор. час)	текущий

		утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки				
3.	Инструктаж по ОТ	Знать и выполнять правила поведения до, во время и после урока аэробики			Беседа по правилам поведения и технике безопасности на уроках аэробики	текущий
Раздел программы «Легкая атлетика» (10 часов) и подвижные игры (4 часов)						
4.	Техника высокого старта в беге на 30 м.	Уметь демонстрировать технику высокого старта в беге на 30м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Объяснение техники высокого старта в беге на 30м. Использование команд «На старт», «Внимание» и «Марш».	Изучение нового материала (комбинированный)
5.	Учет бега на 30м	Уметь пробегать 30м. с максимальной скоростью	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Выполнение контрольного норматива	Контрольный урок
6.	Базовые шаги аэробики: ходьба, приставной шаг, ви степ, греп вайн	Выполнять базовые шаги аэробики: ходьба, приставной шаг, ви степ, греп вайн, соблюдая правильную технику	Проявлять дисциплинированнос	Общаться и взаимодействова	Выполнение базовых шагов аэробики: ходьба, приставной шаг, греп вайн, ви степ	текущий
7.	Техника метания	Уметь метать теннисный мяч			Научить метать мяч на дальность с разбега.	текущий (соревновате

	теннисного мяча на дальность	(150гр) на дальность различными способами	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ть со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;		льный)
8.	Учет метания теннисного мяча на дальность	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		Выполнение контрольного норматива	Контрольный норматив.
9.	Базовые шаги аэробики: джек, подъём колена, ланч, скип	Выполнять базовые шаги аэробики: джек, подъём колена, ланч, скип, соблюдая правильную технику движений			Выполнение базовых шагов аэробики: джек. Подъём колена, ланч. скип	текущий
10.	Прыжки в длину с разбега	Уметь выполнять прыжки с разбега.			Уметь выполнять технику прыжков в длину с разбега	текущий
11.	Учет прыжков в длину с разбега	Уметь выполнять прыжки с разбега.			Выполнение контрольного норматива	контрольный
12.	Сочетание базовых шагов аэробики на 32 счёта	Выполнять базовые шаги аэробики, соблюдая правильную технику движений			Выполнение базовых шагов аэробики методом сложения	текущий
13.	Техника челночного бега	Уметь пробегать с максимальной			Объяснение техники бега челночного бега 3*10м	Изучение нового

	3*10м	скоростью	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Оценивать красоту телосложения осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		материала (комбинированный)
14.	Учет челночного бега 3*10м			Контрольный норматив	Контрольный норматив)
15.	История развития аэробики, виды аэробики	Знать историю развития аэробики		Беседа об истории развития аэробики	Изучение нового материала(комбинированный)
16.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	Уметь распределять силы на весь урок, выполнять все упражнения правильно.		Уметь распределять силы на весь урок, выполнять все упражнения правильно.	текущий
17.	Учет по подтягиванию.	Уметь подтягиваться на перекладине		Выполнение контрольного норматива .	контрольный
18.	Комплекс аэробики №1, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №1, соблюдая правильную технику		Выполнение 1 части комплекса аэробики №1, ОРУ	текущий
19.	ОРУ с обручами Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с мячами	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, подвижные игры.	
20	ОРУ в	Уметь пробегать		Оценивать результат своей	контрольный

	движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты с гимнастическим и палками	с максимальной скоростью 3-10м		Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	деятельности при выполнении челночного бега 3-10м	
21.	Комплекс аэробики №1, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №1, соблюдая правильную технику движений			Выполнение 2 части комплекса аэробики №1, ОРУ	текущий
22	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Гуси лебеди».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			ОРУ в движении, Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя на полу. Подвижные игры.	текущий
23	ОРУ. Игры: «Перестрелка». Эстафеты..	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Контрольный норматив.			Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя на полу.	
24	Комплекс аэробики №1, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №1, соблюдая правильную технику движений			Выполнение комплекса аэробики №1, ОРУ	текущий

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»(10 часов), «Подвижные игры»(6 часов)						
25	Инструктаж по ТБ. ИОТ 11-2019 Строевые упражнения.	Знать правила ТБ на уроке гимнастики, построении в колонну по одному, демонстрировать основную стойку	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Стойки. Выполнение команд под счет, хлопki. Самостоятельная подача команд. (Теор. час)	текущий
26	Строевые упражнения Равновесие.	Уметь выполнять построение в шеренгу, перестроения. Знать определение равновесия	сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и	имеющегося опыта; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Шеренга. Одна, две, три. Возможные варианты перестроения. Команды для осуществления перестроения. Равновесие. Развитие и значение в повседневной жизни.	текущий
27	Комплекс аэробики №1, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №1 с изменением направления и увеличением темпа движений	условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий	Выполнение комплекса аэробики №1, ОРУ	текущий
28	Строевые упражнения – контрольный урок	Знать и уметь выполнять команды напра-ВО! налеВО! Уметь выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		Оценивать результат своей деятельности при выполнении строевых упражнений	контрольный
29	Акробатика.	Знать и уметь			Группировка, основы техники	текущий

	Изучение комбинации	выполнять группировку, кувырок вперед.		физической культурой; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	выполнения кувырка	
30	Слагаемые здоровья	Знать как сохранить своё здоровье			Беседа о слагаемых здоровья	текущий
31	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Знать технику кувырка вперед. Уметь выполнять перекаты в группировки из упора стоя на коленях, стойку на лопатках, кувырок вперед			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная	текущий
32	Стойка на лопатках. «Мост». Развитие гибкости	Иметь представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. Уметь выполнять комплекс ФУ для развития координационных способностей			Стойка на лопатках. Мост. Из различных И.П Особенности выполнения. Страховка активная и пассивная Гибкость. Методика развития	текущий
33	Комплекс аэробики №2, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики, соблюдая правильную технику			Выполнение 1 части комплекса аэробики №2, ОРУ	текущий

		движений		эстетические		
34	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Кувырок назад Комбинация из изученных элементов.	Уметь выполнять изученные элементы отдельно и в комбинации		признаки в движениях и передвижениях человека; Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Упор присев. Перекат в упор присев из группировки, стойки на лопатках Комбинация	Текущий
35	Комбинация из изученных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов		Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оценивать результат своей деятельности при выполнении акробатических упражнений (регулятивные УУД)	контрольный
36	Комплекс аэробики №2, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №2, соблюдая правильную технику			Выполнение 2 части комплекса аэробики №2, ОРУ	текущий
37	Лазание по канату различными способами	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке			Лазание. Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием	текущий
38	Лазание по канату различными способами	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке			Лазание. Общее представление о лазании по канату . Перелезание через коня. Заскок на коня с дальнейшим перелезанием	контрольный
39	Комплекс аэробики №2, соединение 1	Выполнять комплекс аэробики №2,			Выполнение комплекса аэробики №2	текущий

	и 2 части	соблюдая правильную технику движений				
40	Прыжки через «Коня»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	текущий
41.	Прыжки через «Коня»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	контрольный
42	Комплекс аэробики №2, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №2, увеличивая темп движений			Выполнение комплекса аэробики №2, ОРУ	текущий
43	ОРУ. Игры: «Поезда идут в депо». Эстафеты. Развитие координации	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвижные игры. Развитие координации	текущий
44	ОРУ. Игры: «Дружные салки» «Рыбак». Эстафеты. упражнение на равновесие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
45	Самонаблюдени	Уметь измерять			Беседа о самонаблюдении во	текущий

	е и самоконтроль во время выполнения физических упражнений	пульс, знать границы пульса при нагрузке, признаки переутомления			время физических упражнений, измерение пульса в покое и после нагрузки	
46	ОРУ. Эстафеты. упражнение на равновесие.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
47	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
48	Комплекс аэробики №3, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №3, соблюдая правильную технику			Выполнение 1 части комплекса аэробики №3, ОРУ	текущий
«Лыжная подготовка» (15часов) «Подвижные игры и спортивные игры» (5 часа)						
49	Т.Б. на уроках л/п..ИОТ 13-2019 Температурный режим улицы	Уметь применять правила подбора одежды для занятий на улице	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Природные факторы закаливания -воздух, вода, солнце. Развивающие игры на воздухе. (Теор.час)	текущий
50	Скользкий шаг, поворот переступанием на месте.	Уметь подбирать спортивный инвентарь. Знать признаки обморожения.	и проявлять	и	Подбор спортивного инвентаря. Построение. Повороты на месте. Приставной шаг. Теория. «Понятие	текущий

			положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	обморожение. Первая помощь при обморожениях. Игра “Попади в ворота”	
51	Комплекс аэробики №3, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №3, соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный, упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств.	текущий
52	Скользящий шаг, поворот на месте.	Уметь подбирать спортивный инвентарь. Знать признаки обморожения.				текущий
53	Спуски и подъемы на склоне, поворот переступанием в движении.	Уметь самостоятельно распределять игры в группах			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	текущий
54	Комплекс аэробики №3, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №3, соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный, упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств.	текущий
55	Спуски и подъемы на склоне, поворот переступанием в	Уметь самостоятельно распределять игры в группах				контрольный

	движении.					
56	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием.	Уметь взаимодействовать со сверстниками		организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный
57	Комплекс аэробики №3, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №3, увеличивая темп движений и соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №3. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
58	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием	Уметь взаимодействовать со сверстниками			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
59	Попеременный двухшажный ход.	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Попеременный двухшажный ход.	текущий
60	Физическая подготовленность. Физическая нагрузка, дозирование физической нагрузки	Знать понятия физическая подготовленность физическая нагрузка			Беседа о физической подготовленности человека	текущий

61	Попеременный двухшажный ход.	Уметь взаимодействовать со сверстниками	образцами; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Попеременный двухшажный ход.	контрольный
62	Попеременный двухшажный ход, торможение «полуплугом»	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Попеременный двухшажный ход., торможение «полуплугом»,	текущий
63	Комплекс аэробики №4, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №4, соблюдая правильную технику		Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение 1 части комплекса аэробики №4. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
64	Попеременный двухшажный ход, торможение «плугом»	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Попеременный двухшажный ход., торможение «полуплугом».	текущий
65	Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	текущий
66	Комплекс аэробики №4, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №4, соблюдая правильную технику		Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение 2 части комплекса аэробики №4. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий

67	Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	контрольный
68	Равномерное передвижение по дистанции	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Равномерное передвижение по дистанции.	текущий
69	Комплекс аэробики №4, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №4, соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №4. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
70	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Контрольный урок .норматив 2 км	контрольный
Раздел программы «Подвижные и						
71	Т.Б.15-2019, 16-2019 на занятиях подвижными и спортивными играми .	Т.Б. на занятиях спортивными играми			Т.Б. на занятиях спортивными и подвижными играми. (Теор час)	текущий
72	Комплекс аэробики №4, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №4, увеличив темп движений и соблюдая правильную			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №4. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий

		технику				
73	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий
75	Дыхательная гимнастика	Выполнять упражнения дыхательной гимнастики			Дыхательная гимнастика. Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный.	текущий
76	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	текущий
77	Бросок двумя	Уметь владеть			Ловля и передача мяча на месте	текущий

	руками от груди. Остановка прыжком с двух шагов.	мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;			в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	
78	Комплекс аэробики №5, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №5, соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение 1 части комплекса аэробики №5. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
79	. Бросок двумя руками от груди. Игра мини баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	текущий
80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	и	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	текущий
81	Комплекс аэробики №5, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №5	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на	Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение 2 части комплекса аэробики №5.	текущий

			упорство в достижении поставленных целей;	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	
82	Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	текущий
83	Броски по кольцу. Игра баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	текущий
84	Комплекс аэробики №5, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №5, соблюдая правильную технику		Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №5. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
85	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в		Анализировать и объективно	Уметь играть в игру баскетбол	текущий

		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;		
86	Бросок двумя руками от груди по кольцу Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски по кольцу в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	текущий
87	Комплекс аэробики №5, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №5, увеличивая темп движений и соблюдая правильную технику		Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №5. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
Футбол (5 часов)						
88	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	Научиться выполнять удары ногой по неподвижному мячу		Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Удары по неподвижному в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень;	Изучение нового материала
89	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в мишень	Научиться выполнять удары ногой по неподвижному		Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Удары по неподвижному в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную	текущий

		мячу		Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	(полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень;	
90	Гимнастика для глаз	Выполнять упражнения для укрепления мышц глаз			Выполнение упражнений для укрепления мышц глаз	текущий
91	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.	Уметь выполнять удары ногой по катящемуся мячу			Научиться выполнять удары по катящемуся мячу.	текущий
92	Ведение мяча между предметами	Уметь владеть мячом: ведение мяча между предметами.			Контролировать свои эмоции во время игры. Развитие двигательных качеств.	текущий
93	Комплекс аэробики №6, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №6, соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение 1 части комплекса аэробики №6. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
94	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: ведение мяча с обводками предмета			Ведение мяча между предметами	контрольный
«Легкая атлетика (5 часов)»						
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной			. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	текущий

		скоростью 30 м				
96	Комплекс аэробики №6, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №6, соблюдая правильную технику			. Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение 2 части комплекса аэробики №6. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
97	Бег на результат 30,м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м			Сдача контрольного норматива 30 м	контрольный
98	Метание малого мяча.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
99	Комплекс аэробики №6, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №6, соблюдая правильную технику			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №6. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий
100	Метание малого мяча. Развитие	Уметь , метать на дальность			Сдача контрольного норматива метание мяча на дальность	контрольный

	скоростно-силовых качеств					
101	Игра «Гуси-лебеди». Развитие гибкости.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках			Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие гибкости Сдача контрольного норматива наклон вперед из положения сидя	контрольный
102	Комплекс аэробики №6, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №6, увеличивая темп движений			Разминка и основная часть под музыку, способ проведения фронтальный. Выполнение комплекса аэробики №6. Упражнения на гимнастических ковриках на развитие основных двигательных качеств	текущий

Учебно-методическое обеспечение

Программа	учебник	учебные пособия для учащихся	Методические пособия, в том числе и электронные ресурсы для учителя
Образовательная система «Перспективная начальная школа»	А.В.Шишкин, О.П.Алимпиева, В.В.Бисеров Физическая культура. Учебник 3,4 классы.- М. : Академкнига/Учебник,2020.	А.В.Шишкин, О.П.Алимпиева, В.В.Бисеров Физическая культура. Учебник 3,4 классы.- М. : Академкнига/Учебник,2020.	Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э.Найминова.- Просвещение.2021 Методика преподавания гимнастики в школе. - М. :Просвещение 2020 Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010. Методика преподавания аэробики в школе. Под редакцией Петрова П.К. УдГУ- Ижевск, 2019 Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под редакцией Е.Б. Мякиченко. - М.: ТВТ Дивизион, 2020

