

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад № 52»
Петропавловск-Камчатского городского округа**

«Согласовано»
Руководитель ШМО
И /Колобкова И.М./
Протокол № 1
От 30 08 2024 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МАОУ
«Начальная школа-
детский сад № 52»
А /Гончарова А.А./
От 02 09 2024 г.

«Согласовано»
Директор МАОУ
«Начальная школа-
детский сад № 52»
Ибрагимова Д.В./
Приказ № 11 06
От 02 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По предмету
«Физическая культура»
Уровень обучения (начальное общее)
Уровень (базовый)**

Составитель программы:
Журавлева Ирина Даниловна,
Учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский
2024-2025 уч.г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цели и задачи	3
1.2 Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	4
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	5
3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
Тематическое планирование	9

Таблица 1

№ п/п	Разделы	Комментарии
1. Пояснительная записка		
1.1	Цели и задачи	<p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО утвержденного Приказом Министерством Просвещения №286 от 31.05.2021 г, • Федеральной рабочей программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22. • требований основной образовательной программы МАОУ "Начальная школа - детский сад № 52" и в соответствии с учебным планом МАОУ "Начальная школа – детский сад № 52" на 2024-2025 учебный год; • авторской программы "Физическая культура: 1-4 класс" автор: Матвеев А.П. Москва, Просвещение, 2023 г. • Положения о рабочей программе. <p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.</p> <p>Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.</p> <p>В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.</p> <p>Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся</p>

основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

		<p>Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.</p> <p>Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».</p> <p>Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.</p> <p>Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.</p> <p>Общее число часов для изучения физической культуры в 3 классе 68 часов (2 часа в неделю).</p>
1.2	Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	Согласно учебному плану в 3 классе на дисциплину «Физическая культура» отводится 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).
2	Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; • формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; • проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; • уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; • стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению

правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их прироста по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих **ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ** по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и

		<p>плавательной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; • измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; • выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; • выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; • выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; • передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом; • демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; • демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; • выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; • передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; • выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой); • выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
3	<p>Содержание учебного предмета «Физическая культура»</p>	<p><i>Знания о физической культуре</i> Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p> <p><i>Способы самостоятельной деятельности</i> Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p> <p><i>Физическое совершенствование</i> <i>Оздоровительная физическая культура</i> Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на вос-</p>

	<p>становление организма после умственной и физической нагрузки. <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p>Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p> <p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>Передвижение душажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.</p> <p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i></p> <p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>
--	---

Таблица 2

Тематическое планирование

№ п/н	Название темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	62
3.1	Оздоровительная физическая культура	2
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура, из них:	60
	<i>Легкая атлетика</i>	14
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	12
	<i>Лыжная подготовка</i>	14
	<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр</i>	10
	<i>Ориентировано-прикладная физическая культура</i>	10
	Всего:	68

Таблица 3

№ п/п	Дата		Название разделов, тем уроков, количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	ЭОР
	План	Факт			
1 четверть					
1	05.09		Знания о физической культуре. Физическая культура у древних народов, населявших территорию России. Появление современных видов спорта	Обучающиеся повторяют основы организации занятий по физической культуре.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
2	06.09		Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	Обучающиеся обобщают полученные ранее знания о видах физических упражнений	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
3	12.09		Модуль «Легкая атлетика» Бег на коротких дистанциях: 30, 60 м с изменением скорости и направлений, из различных положений.	Обучающиеся выполняют задания на дистанции до 30, 60 м, соревнуются в беге на 30 м. Проводят подвижную игру «Водяной»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

			Подвижная игра		
4	13.09		Модуль «Легкая атлетика» Сложно-координационные прыжковые и беговые упражнения	Обучающиеся разучивают прыжки с ноги на ногу, скачки попеременно правой и левой ногой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
5	19.09		Модуль «Легкая атлетика» . Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафета	Обучающиеся выполняют комплекс специальных упражнений для метания. Выполняют упражнения в метании на различные расстояния и высоту. Проводят эстафету	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
6	20.09		Модуль «Легкая атлетика» . Челночный бег 3 x 10 м	Обучающиеся проводят разминку. Повторяют в медленном темпе технику челночного бега. Проводят тестирование. Эстафета с перекладыванием кубиков	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
7	26.09		Модуль «Легкая атлетика» Упражнения в специальной беговой разминке.	Обучающиеся повторяют знания в видах бега: равномерный, с ускорением, переменный. Играют в подвижную игру «Пятнашки»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
8	27.09		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжки с различной координацией рук	Обучающиеся повторяют технику выполнения прыжков с места в длину. Обращается внимание на положение туловища, рук, головы, ног. Проводится эстафета с прыжками	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
9	03.10		Модуль «Легкая атлетика» Бег из различных исходных положений. Высокий и низкий старт.	Обучающиеся повторяют технику высокого старта, разучивают технику низкого. Соревнуются на коротких дистанциях	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
10	04.10		Модуль «Легкая атлетика» Метание малого мяча с места. Техника исполнения с разбега.	Обучающиеся повторяют способы метаний: с места, с малого разбега, с длинного разбега. выполняют упражнения для укрепления крупных мышечных групп. Проводят эстафету с метанием в горизонтальную цель	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

11	10.10		Модуль «Легкая атлетика». Метание набивного мяча из положения стоя и сидя, на результат. Эстафета с мячами	Обучающиеся повторяют изученный способ метания из-за головы, стоя. Соревнуются на лучший результат из трех попыток.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
12	11.10		Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега в сектор. Правила разбега	Обучающиеся повторяют технику прыжка в длину. Выполняют тренировочные задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
13	17.10		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с короткого разбега	Обучающиеся знакомятся с техникой выполнения разбега. Прыгают с малого разбега	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
14	18.10		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание малого мяча в цель с 6 метров	Обучающиеся повторяют технику метаний с места в цель. Выполняют имитацию техники «перешагивание». Проводят игру «Салки мячами»	Gto.ru
15	24.10		Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Обучающиеся проводят упражнения для суставов ног, рук, плечевого пояса, туловища. Повторяют знания о технике прыжка в высоту	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
16	25.10		Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в высоту с короткого разбега, техника безопасного приземления	Обучающиеся повторяют правила безопасности при приземлении в прыжках с разбега	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
2 четверть					
17	07.11		Способы самостоятельной деятельности. Определение ЧСС. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств	Обучающиеся узнают о критериях оценки физических качеств человека. Оценивание гибкости	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
18	08.11		Модуль «Гимнастика» Упражнения, укрепляющие осанку Строевые приемы: обучение построениям и перестроениям в движении в колонну по два, четыре.	Обучающиеся узнают о требованиях в строевой подготовке и учатся их выполнять. Выполняют комплекс для развития подвижности суставов. Проводят эстафеты с выбором предмета.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
19	14.11		Модуль «Гимнастика». Понятие группировки. Страховка при выполнении акробатических	Обучающиеся повторяют понятие группировка и выполняют упражнения в группировке. Наблюдают за показом учителя во	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

			элементов: кувырок, стойка на лопатках, стойка «мост»	время страховки. Эстафеты с элементами гибкости.	
20	15.11		Модуль «Гимнастика». Выполнение упражнений с гимнастической скакалкой. Подвижная игра	Обучающиеся знакомятся с комплексом упражнений с гимнастической скакалкой. Проводят подвижную игру	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
21	21.11		Модуль «Гимнастика» Ритмическая гимнастика	Обучающиеся разучивают технику танцевальных шагов, выполняют взявшись за руки (хоровод). Пробуют выполнять прыжки с максимальным оборотом вокруг своей оси.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
22	22.11		Модуль «Гимнастика» Упражнения с использованием каната. Лазание по канату.	Обучающиеся выполняют упражнения лазание по канату из положения сидя и стоя.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
23	28.11		Модуль «Гимнастика». Упражнения с использованием каната, преодоление препятствий, лазание.	Обучающиеся используют канат для преодоления препятствия на полу, удерживаясь на нем.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
24	29.12		Модуль «Гимнастика» Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений для развития гибкости, ходят по скамейке, удерживая равновесие.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
25	05.12		Модуль «Гимнастика» Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений.	Обучающиеся повторяют технику безопасности при упражнениях на высоте.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
26	06.12		Модуль «Гимнастика» Акробатические элементы: кувырок вперед и назад.	Обучающиеся повторяют правильное исполнение кувырка вперед. Проводят эстафеты в колоннах «В тоннеле»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
27	12.12		Модуль «Гимнастика» Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах.	Обучающиеся делятся на команды для эстафет, предварительно выполнив упражнения со скакалкой.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
28	13.12		Способы самостоятельной деятельности Дозирование физических упражнений для зарядки	Совместно с учащимися разрабатывается система фиксации результатов. Обеспечение наглядности, доступности видимости результатов.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

29	19.12		Модуль «Гимнастика» Контрольное упражнение по выбору	Обучающиеся проводят комплекс упражнений на развитие гибкости. Демонстрируют наиболее понравившееся гимнастическое упражнение	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
30	20.12		Модуль «Гимнастика» Прыжки через скакалку. Одинарное и полуподпрыгивание, попеременно на правой и левой, с обратным вращением.	Обучающиеся выполняют упражнения со скакалкой, проводят самоконтроль за навыками, затем делятся на команды и соревнуются в эстафетах со скакалкой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
31	26.12		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола. Ловля мяча	Обучающиеся выполняют упражнения в парах: ловля и передача мяча. Эстафета с футбольным мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
32	27.12		Оздоровительная физическая культура. Основы закаливания (обливание под душем)	Обучающиеся знакомятся с механизмом воздействия разных температур на организм, обливание и растирание в режиме дня школьника	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
3 четверть					
33	09.01		Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Профилактика переохлаждения и отморожений. Оказание помощи. Повторение правил переноски лыжного инвентаря	Обучающиеся повторяют, как правильно переносить лыжи к месту занятий по лыжной подготовке, о профилактике переохлаждения и обморожений, подготовке инвентаря к занятию	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
34	10.01		Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение двушажным ходом с отталкиванием палками. Простые способы преодоления подъёмов.	Обучающиеся разучивают специальные упражнения в имитациях движений на лыжах. Проходят дистанцию с подъемами.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
35	16.01		Модуль «Лыжная подготовка». Отталкивание палками на спуске. Стойка лыжника	Обучающиеся выполняют задания в движении по кругу, в колонне, в шеренге. Закрепляют движение приставления ноги и отталкивания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
36	17.01		Модуль «Лыжная подготовка». Отталкивание палками. Передвижение без палок с имитацией двушажно-	Обучающиеся повторяют технику шага по фазам, выполняют скользящий шаг, широко размахивая руками вперед-назад,	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

			го хода	формируют силу отталкивания, закрепляя фазу скольжения, на равновесии одной ноги	
37	23.01		Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление передвижений двушажной техникой. Преодоление малых спусков и подъёмов без палок	Обучающиеся повторяют технику двушажного хода. В начале занятия упражнения-имитация с палками, затем на лыжах. На спусках и подъёмах малой высоты координировано работают руками.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
38	24.01		Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление отталкивания палками на спуске в средней стойке лыжника.	Обучающиеся передвигаются бесшажным и одношажным ходом на спуске 50 м	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
39	30.01		Модуль «Лыжная подготовка». Стойка низкая лыжника на спуске	Обучающиеся повторяют основу техники вначале имитацией, затем на лыжах.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
40	31.02		Модуль «Лыжная подготовка». Скольжение без использования палок.	Обучающиеся закрепляют навык скольжения на лыжах. Учатся длительно устойчиво скользить поочередно на одной ноге	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
41	06.02		Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование скольжения. Упражнения с палками за спиной	Обучающиеся выполняют передвижение на лыжах с фиксацией плечевого пояса. Закрепляют скольжение.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
42	07.02		Модуль «Лыжная подготовка». Игровые задания на лыжах	Обучающиеся в игровой форме выполняют преодоление дистанции 10 м на лыжах (бросание в снежную мишень, движение парами)	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
43	13.02		Модуль «Лыжная подготовка». Контрольное задание: преодоление подъёмов способом «лесенка»	Обучающиеся выполняют подъем «лесенкой» на заданном склоне с последующим заданием спуск в высокой стойке	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
44	14.02		Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление навыка скольжения на лыжах.	Обучающиеся проходят выделенную дистанцию, выполняя в каждом обозначенном секторе различные задания.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
45	20.02		Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции в колонне по два, соблюдение дистанции.	Обучающиеся знакомятся с правилами передвижения на лыжах в колонне по два.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

46	21.02		Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование скольжения, соблюдение правил движения в колонне	Обучающиеся проходят дистанцию без рельефа 1,5 км.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
47	27.03		Ориентировано-прикладная физическая культура. Движение в колонне, переход к технике подъемов и спусков, выход на прямую	Прохождение дистанции на лыжах по пересеченной местности 1 км	gto.ru
48	28.03		Ориентировано-прикладная физическая культура. Движение с обгоном, техника безопасности	Прохождение дистанции на лыжах по пересеченной местности 1 км	gto.ru
49	06.03		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норматива ГТО бег на лыжах 1 км, старт и финиш	Прохождение дистанции на лыжах по пересеченной местности 1 км	gto.ru
50	07.03		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норматива ГТО «Подтягивание в висе лежа»	Обучающиеся знакомятся с правильным положением тела и хвата руками перекладины	gto.ru
51	13.03		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Броски мяча в цель, ловля мяча с отскока	Игра «Перестрелка»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
52	14.03		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола. Передача мяча с отскока	Эстафета с мячом «Передал – садись!»	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
53	20.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы футбола. Ведение мяча	Эстафеты с ведением мяча по прямой.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
54	21.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы футбола. Ведение мяча в парах	Эстафеты с ведением мяча по прямой.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
4 четверть					
55	03.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы футбола.	Эстафеты с мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

			Ведение мяча с обводкой конуса.		
56	04.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола. Ведение мяча (высокое)	Эстафеты с ведением мяча по прямой	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
57	10.04		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Элементы баскетбола	Игра «догонялки» с баскетбольным мячом	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
58	11.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норматива поднятие туловища из положения лежа в сед, за 1 мин	Обучающиеся проводят комплекс подготовительных упражнений. Выполняют тест, сравнивают с нормами.	gto.ru
59	17.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног»	Обучающиеся повторяют технику прыжка в длину, выполняют комплекс подготовительных упражнений	gto.ru
60	18.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению теста «Наклон вниз стоя на гимнастической скамейке»	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений для развития гибкости, самостоятельно проходят тест в наклоне вниз, стоя на скамейке	gto.ru
61	24.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО, бег 30м и 60	Обучающиеся повторяют комплекс для развития быстроты, выполняют бег на дистанциях 30 или 60 м	gto.ru
62	25.04		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО метание мяча на дальность	Обучающиеся повторяют технику метания мяча с разбега выполняют комплекс с мячом, метают на дальность	gto.ru
63	02.05		Ориентировано-прикладная физическая культура. Подготовка к выполнению норм ГТО бег 1 км	Обучающиеся проводят комплекс подготовительных упражнений. Выполняют бег по дистанции 1 км.	gto.ru
64	08.05		Способы самостоятельной деятельности. Составление графика		Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

			занятий по развитию физических качеств на учебный год		
65	15.05		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижная игра «Охотники и утки»	обучающиеся выполняют комплекс подготовительных упражнений и при помощи жеребьевки делятся на команды	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
66	16.05		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижная игра с бегом «Куница», эстафеты с мячами	Обучающиеся выполняют комплекс ОРУ и играют в игры с бегом, проводят эстафеты с различным инвентарем.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
67	22.05		Оздоровительная физическая культура. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики	Обучающиеся актуализируют свои знания по составлению комплексов упражнений	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3
68	23.05		Знания о физической культуре. История появления современного спорта	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают с современными.	Российская электронная школа resh.edu.ru/subject/9/3

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе й, тематической, целевой и комплексной оценки, а также в ходе прохождения испытаний ВФСК ГТО. *Тематическая* проверка направлена на проверку подготовленности учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). *Целевая* проверка помогает определить подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований.

При тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). **Оценивается полнота ответа.**

При целевой проверке (целостное требование) оценка **выставляется за каждое выполненное задание** (максимальная — 5 баллов, минимальная — 2 балла). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. При комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев.