

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского**  
**автономного округа-Югры**  
**Департамент образования города Сургута**  
**МБОУ гимназия имени Ф. К. Салманова**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ПЦК

Заместитель директора

Директор

---

Э.Ю.Грунина

---

И.Г.Крамерова

---

С.А.Кучина

Протокол № 6 от  
«07»06.2023г.

«25» 08. 2023г.

Приказ от « 25» 08.2023 г.  
№ ГС-13-506/3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 3 классов**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель -

**Сургут, 2023**

**Пояснительная записка**  
**Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** (представлены в п.п. 3.1.1, 4.2. (приложение 1) Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ гимназии имени Ф.К. Салманова).

**Метапредметные результаты** (представлены в п.п. 3.1.2, 4.2. (приложение 1) Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ гимназии имени Ф.К. Салманова).

**Приоритетные метапредметные образовательные результаты**

**Овладение метапредметными понятиями:** здоровье, правило, тест.

**Предметные результаты**

| № п/п | Образовательный результат  | КПУ |
|-------|--|-----|
| 1.    | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  | 4   |
| 2     | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений   | 4   |
| 3     | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | 4   |
| 4     | Организовать и проводить со сверстниками подвижные игры(на спортивных площадках и в спортивных залах);   | 4   |
| 5     | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  | 4   |
| 6     | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств                      | 4   |
| 7     | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   | 4   |
| 8     | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;                           | 4   |
| 9     | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  | 4   |
| 10    | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;                                    | 4   |
| 11    | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях,   | 4   |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p>            | <p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:<br/> <b>Из истории физической культуры.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.<br/> <b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств..</p>  |
| <p><b>Способы физкультурной деятельности.</b></p>     | <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.<br/> <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.<br/> <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>   |
| <p><b>Физическое совершенствование</b></p>            | <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>  |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> | <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br/> <i>Организующие команды и приемы.</i><br/> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br/> <b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.<br/> <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.<br/> <b>Опорный прыжок</b> с разбега через гимнастического козла.<br/> <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> |
| <p><b>Легкая атлетика.</b></p>                        | <p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с</p>  |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | <p>ускорением, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>  |
| <b>Лыжные гонки:</b>                | передвижение на лыжах; повороты; спуски, подъемы; торможение.   |
| <b>Подвижные и спортивные игры.</b> | <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики;</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> |

### Тематический план

| № п/п | Основные разделы | Кол-во часов | Количество самостоятельных работ |
|-------|------------------|--------------|----------------------------------|
|-------|------------------|--------------|----------------------------------|

| 3 класс  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Знания о физической культуре                     | 3         | 2         |
| Способы физкультурной деятельности (судейство)   | 3         | 1         |
| <b>Физическое совершенствование:</b>             | <b>60</b> |           |
| гимнастика с основами акробатики                 | 16        | 2         |
| легкая атлетика                                  | 16        | 9         |
| лыжные гонки                                     | 10        | 3         |
| подвижные и спортивные игры                      | 20        | 4         |
| Общеразвивающие упражнения (тестирование по ОФП) | 10        | 10        |
| <b>Итого</b>                                     | <b>68</b> | <b>31</b> |
| <b>I полугодие</b>                               | <b>34</b> | <b>9</b>  |
| 1 четверть                                       | 19        | 6         |
| 2 четверть                                       | 15        | 3         |
| <b>II полугодие</b>                              | <b>37</b> | <b>11</b> |
| 3 четверть                                       | 16        | 3         |

|            |    |    |
|------------|----|----|
| 4 четверть | 18 | 8  |
| Итого      | 68 | 20 |

**Описание программно-методического и  
материально-технического обеспечения образовательного процесса  
учебно-методическое обеспечение**

| №                                  | Название                                      | Авторы  | Классы     | Наличие электронного приложения   |
|------------------------------------|---|---|------------|---|
| <i>Учебники, учебные пособия</i>   |   |   |            |   |
| 1.                                 | Физическая культура                           | <i>Лях В.И.</i> Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.. | 1-4 классы | <a href="http://catalog.prosv.ru/item/15724">http://catalog.prosv.ru/item/15724</a> |
| 2.                                 | Физическая культура                           | <i>Лях В.И.</i> Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.                              | 1-4 классы | <a href="http://catalog.prosv.ru/item/15721">http://catalog.prosv.ru/item/15721</a> |
| <i>Учебные пособия для учителя</i> |   |   |            |   |
| 1.                                 | Физическая культура<br>Поурочное планирование | В. И. Лях   | 1-4 классы |   |
| 2.                                 | Физическая культура.<br>Методическое пособие. | Под ред. Лях В. И.  | 1-4 классы |   |



| № | Тема урока   | Используемые ресурсы | Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся (на уровне учебной деятельности)  | Формы и объекты текущего контроля                    | Дата проведения |      |
|---|--|----------------------|---|--|-----------------|------|
|   |  |                      |   |  | план            | факт |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила поведения на уроках по физической культуре. Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Ходьба. Бег. | Секундомер           | Будут знать правила поведения на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Овладеют техникой ходьбы с изменением длины частоты шагов с перешагиванием через скамейки.   | Опрос. Техника выполнения ходьбы.                    |                 |      |
| 2 | Исторические данные о создании развитии комплекса ГТО. Ходьба и бег. Игра "Хэйро"  | Секундомер           | Ознакомятся с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. Овладеют техникой спринтерского бега, стартового разгона и высокого старта. Будут уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью (30м), уметь играть и знать правила игры с национально-региональным компонентом. | Опрос Техника выполнения ходьбы и бега, правила игры |                 |      |
| 3 | Ходьба и бег. Встречные эстафеты   | Секундомер           | Овладеют техникой спринтерского бега, стартового разгона и высокого старта. Научатся правильно, выполнять движения при ходьбе и беге. Уметь пробегать с максимальной скоростью (30м)  | Техника выполнения встречных эстафет                 |                 |      |

|   |   |                                    |   |                                      |  |  |
|---|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|
| 4 | Бег 60м на результат.<br>Игра «Команда быстроногих»                           | секундомер                         | Ознакомятся с техникой спринтерского бега, стартового разгона и высокого старта. Научатся правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Смогут пробегать с максимальной скоростью (60м)   | Тест №1 бег 60м                      |  |  |
| 5 | Спринтерский бег. Игра «Каюг и собака»<br>Прыжки на скакалке за 30 сек        | секундомер                         | Овладеют техникой спринтерского бега, стартового разгона и высокого старта. Будут уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге, уметь пробегать с максимальной скоростью (30м). Уметь играть и знать правила игры с национально-региональным компонентом. | Тест №2 Прыжки на скакалке за 30 сек |  |  |
| 6 | Бег и прыжки. Прыжки в длину с места на результат                             | Прыжковая яма для прыжков, рулетка | Овладеют техникой движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега, уметь прыгать по ориентирам.  | Тест №3 Прыжки в длину с места       |  |  |
| 7 | Спринтерский бег. Игра «Куропатки и охотники»<br>Пресс за 1 мин. на результат | Прыжковая яма, рулетка             | Овладеют техникой спринтерского бега, стартового разгона и высокого старта. Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Уметь пробегать с максимальной скоростью (30м). Уметь играть и знать правила игры с национально-региональным компонентом.       | Тест №3 Пресс за 1 мин               |  |  |
| 8 | Бег 1000м без учета времени.<br>Игра «Куропатки и охотники».                  | Яма для прыжков в длину            | Овладеют техникой спринтерского бега, стартового разгона и высокого старта. Будут уметь бегать с вращением вокруг своей   | Тест №4 Бег 1000 без учета времени   |  |  |

|    |   |                      |  |   |  |  |
|----|---|----------------------|--|---|--|--|
|    |   |                      | оси на полусогнутых ногах, зигзагом в парах.   | выполнять, без остановок  |  |  |
| 9  | Гигиена занятий физической культурой. Метание малого мяча. Игра "Попади в мяч "Кто дальше бросит"                                 | Секундомер           | Знать о гигиене занятий физической культурой. Овладеют техникой метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель   |   |  |  |
| 10 | Метание малого мяча. Игра "Попади в мяч», «Кто дальше бросит"   | Малые мячи           | Овладеют техникой метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель   | Тест №5 Метание малого мяча                                       |  |  |
| 11 | Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Игра "Кто дальше бросит «Игра "Удочка" | Скакалки, малые мячи | Знать технику безопасного поведения при подвижных играх с мячом. Уметь соблюдать правила поведения при игре в подвижные и спортивные игры.   | Устный опрос  |  |  |
| 12 | Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал-садись"   | Мячи баскетбольные   | Овладеют техникой ловли и передачи мяча в движении, уметь держать передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.   | Техника выполнения ловли и передачи мяча в движении               |  |  |
| 13 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра "Гонка мячей по кругу», «Перестрелка".                                       | Мячи баскетбольные   | Овладеют техникой ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Уметь выполнять броски двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Уметь играть и знать правила игр "Гонка мячей по кругу", "Перестрелка" | Техника выполнения ловли и передачи мяча на месте в треугольниках |  |  |

|    |  |                    |  |  |  |  |
|----|--|--------------------|--|--|--|--|
| 14 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах.  | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Уметь выполнять броски двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Уметь играть и знать правила игр "Гонка мячей по кругу", "Перестрелка" | Техника выполнения ловли и передачи мяча на месте в квадратах. |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра "Гонка мячей по кругу», «Перестрелка" | Мячи баскетбольные | Знать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий при игре баскетбол   | Техника выполнения двигательных действий при игре баскетбол    |  |  |
| 16 | Ловля, передача и бросок мяча на месте в квадратах   | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой передачи в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Уметь выполнять броски по кольцу. Знать правила и уметь играть в подвижные игры «Подвижная цель", "Быстро и точно"                                     | Техника выполнения ловли, бросков, передач.                    |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча в круге.   | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой ловли и передачи мяча в круге. Будут уметь выполнять передачу мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. Будут уметь играть в игру «Перестрелка"   | Техника выполнения ловли, передачи мяча в круге                |  |  |
| 18 | Ловля передача и бросок мяча   | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой ловли и передачи мяча в парах в движении. Будут уметь выполнять передачу мяча в колонне справа, слева, над   | Техника выполнения ловли, передачи и бросков мяча              |  |  |

|    |  |                    |   |  |  |  |
|----|--|--------------------|---|--|--|--|
|    |  |                    | головой, между ногами. Будут уметь играть и знать правила игры «Перестрелка»  |  |  |  |
| 19 | Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча.   | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой ловли, передачи и броска мяча в движении. Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Уметь играть и знать правила игры "Борьба за мяч" | Техника выполнения ловли, передачи, бросков. |  |  |
| 20 | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля, передача мяча и бросок мяча. Ведение мяча. Игра «10 передач» | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой ловли, передачи и броска мяча в движении. Уметь выполнять броски мяча в кольцо. Уметь играть и знать правила игры "10 передач»    | Техника выполнения ловли, передачи, бросков. |  |  |
| 21 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. Игра»10 передач»   | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой бросков мяча в цель. Будут уметь играть и знать правила игры "10 передач»"  | Техника выполнения                           |  |  |
| 22 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. Игра "Борьба за мяч"   | Мячи баскетбольные | Овладеют техникой бросков мяча в цель. Будут уметь играть и знать правила игры "Борьба за мяч"  | Техника выполнения                           |  |  |
| 23 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. Игра «10 передач»  | Мячи баскетбольные | Научатся броскам мяча в цель<br>Игра "10 передач"   | Техника выполнения                           |  |  |
| 24 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол.   | Мячи баскетбольные | Научатся броскам мяча в цель.<br>Игра мини баскетбол.   | Техника выполнения                           |  |  |
| 25 | Возникновение первых соревнований.<br>Игра "10 передач"  |                    | Знать о первых соревнованиях<br>Будут уметь пересказывать тексты по истории физической культуры.  | Техника выполнения                           |  |  |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
| 26 | Ведение мяча.<br>Учебная игра в мини-баскетбол.  | Мячи<br>баскетбольные                          | Овладеют техникой ведения мяча правой левой рукой с изменением направления, шагом, бегом.<br>Эстафеты с ведением мяча мини-баскетбол"           | Техника выполнения ведения мяча  |  |  |
| 27 | Измерение ЧСС во время выполнения упражнений.<br>Игра «Куропатки и охотники"                         | Секундомер                                     | Знать и уметь измерять (пальпотарно) частоту сердечных сокращений. Будут уметь, и знать правила игры "Куропатки и охотники".                    | Опрос  |  |  |
| 28 | "Дружба, совершенство, уважение-ценности Олимпийского движения» Пресс за 1 минуту                    | Перекладина, гимнастическая стенка, секундомер | Будут знать ценности Олимпийского движения.<br>Разовьют прыгучесть, силовые способности   | Тест №6<br>Пресс за 1 мин  |  |  |
| 29 | Развитие силовых способностей<br>Спортивная игра «Перестрелка»                                       |  | Разовьют силовые способности  | Текущий  |  |  |
| 30 | Зарождение Олимпийских игр.<br>Развитие силовых способностей.  | Маты гимнастические                            | Знать о зарождении Олимпийских играх. Разовьют силовые способности. Уметь преодолевать полосу из 5 препятствий                                  | Тест №7<br>Подтягивание на высокой перекладине (м)<br>на низкой перекладине(д) |  |  |
| 31 | Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.<br>Игра «Чехарда" | Гимнастический конь                            | Будут знать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Будут уметь прыгать в упор присев соскок прогнувшись. Игра «Чехарда" | Техника выполнения опорного прыжка   |  |  |
| 32 | Оценка техники прыжка через козла. Упражнения на равновесие.   | Гимнастический конь                            | Овладеют техникой прыжка через козла "упор присев «соскок прогнувшись. Уметь выполнять упражнение на равновесие.                                | Тест № 8<br>Опорный прыжок   |  |  |

|    |  |                               |   |  |  |  |
|----|--|-------------------------------|---|--|--|--|
| 33 | Акробатические упражнения. Седы, перекаты, лазание и перелазание.                          | Маты, скамейки гимнастические | Овладеют техникой перекаатов вперед, назад, седом, лазанию и перелазанию.                               | Техника выполнения акробатических упражнений                           |  |  |
| 34 | ОРУ на осанку. Акробатические упражнения, кувьрки вперед, назад.                           | Маты, скамейки гимнастические | Разучат комплекс ОРУ на осанку. Научатся технике выполнения кувьрков вперед, назад.                     | Техника выполнения   |  |  |
| 35 | Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Игра "Смена сторон" |                               | Научатся выявлять различие в основных способах передвижения человека. Знать правила игры "Смена сторон» | Опрос  |  |  |
| 36 | Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.                                  | Препятствия для полосы        | Будут уметь преодолевать полосу из 6 препятствий.   | Техника выполнения преодоления полосы препятствий.                     |  |  |
| 37 | Режим дня. Личная гигиена.   |                               | Будут уметь составлять индивидуальный режим дня, получат знание о личной гигиене.                       | Опрос  |  |  |
| 38 | Составление комбинаций из акробатических элементов на 32 счета                             | Гимнастические маты           | Будут уметь составлять комбинацию из акробатических элементов.  | Тест №9<br>Выполнение комплекса гимнастических упражнений на 32 счета. |  |  |
| 39 | Подвижная игра «Мяч соседу». Эстафеты с элементами баскетбола.                             | Мячи баскетбольные            | Будут знать правила игры "Мяч соседу». Уметь выполнять задание с элементами баскетбола                  | Техника выполнения правил игры   |  |  |
| 40 | Первичный инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.                                    | Лыжи, лыжные палки            | Будут знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Овладеют  | Техника выполнения   |  |  |

|    |   |                       |  |  |  |  |
|----|---|-----------------------|--|--|--|--|
|    | Ступающий шаг без палок.<br>Повороты на месте.  |                       | техникой ступающего шага,<br>поворотов на месте.   | поворотов. Опрос<br>по ТБ.   |  |  |
| 41 | Ступающий шаг с палками.<br>Повороты на месте   | Лыжи, лыжные<br>палки | Овладеют техникой ступающего<br>шага с палками, поворотов.   | Техника<br>выполнения<br>ступающего шага.                                    |  |  |
| 42 | Скользящий шаг на месте без<br>палок. Повороты на месте.<br>Игра "Попади в ворота"                          | Лыжи, лыжные<br>палки | Овладеют техникой скользющего<br>шага на месте, поворотам на месте.<br>Знать правила и играть в<br>подвижную игру "Попади в<br>ворота"   | Техника<br>выполнения<br>скользющего шага<br>на месте и в<br>движении        |  |  |
| 43 | Скользящий шаг на месте с<br>палками. Повороты на месте.<br>Игра "Кто быстрее взойдет в<br>гору"            | Лыжи, лыжные<br>палки | Овладеют техникой скользющего<br>шага на месте, поворотам на месте.<br>Будут знать правила и играть в<br>подвижную игру «Кто быстрее<br>взойдет в гору"                              | Техника<br>выполнения<br>скользющего шага<br>на месте и в<br>движении        |  |  |
| 44 | Попеременно двушажный ход<br>без палок. Подъем "лесенкой»<br>Игра "Кто быстрее взойдет в<br>гору"           | Лыжи, лыжные<br>палки | Овладеют техникой двушажного<br>хода, подъему "лесенкой». Будут<br>уметь играть и знать правила игры<br>"Кто быстрее взойдет в гору".  | Техника<br>двушажного хода,<br>подъему<br>"лесенкой".                        |  |  |
| 45 | Попеременно двушажный ход<br>без палок 1км. Спуск в низкой<br>стойке. Игра "Кто быстрее<br>взойдет в гору". | Лыжи, лыжные<br>палки | Овладеют техникой<br>попеременного двушажного хода,<br>спуску в низкой стойке. Разовьют<br>выносливость. Будут уметь играть<br>и знать правила игры "Кто быстрее<br>взойдет в гору". | Техника<br>выполнения<br>попеременного<br>двушажного хода<br>двушажного хода |  |  |
| 46 | Попеременно двушажный ход с<br>палками. Спуск в низкой стойке.<br>Игра «Кто быстрее взойдет в<br>гору".     | Лыжи, лыжные<br>палки | Овладеют техникой<br>попеременного двушажного хода,<br>спуску в низкой стойке. Будут<br>уметь играть и знать правила игры<br>"Кто быстрее взойдет в гору".                           | Техника<br>выполнения<br>попеременного<br>двушажного хода                    |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 47 | Попеременно двушажный ход. Торможение "плугом". Игра «Салки»                             | Лыжи, лыжные палки                          | Овладеют техникой попеременного двушажного хода, торможению "плугом"   | Техника выполнения попеременного двушажного хода                       |  |  |
| 48 | Попеременно двушажный ход. Торможение "плугом". Игра «Салки».                            | Лыжи, лыжные палки                          | Овладеют техникой попеременного двушажного хода, торможению "плугом"   | Техника выполнения торможения "Плугом"                                 |  |  |
| 49 | Дистанция 1 км на результат. Эстафеты на лыжах.  | Лыжи, лыжные палки                          | Овладеют техникой лыжных ходов. Разовьют выносливость.   | Тест №10<br>1000м лыжная подготовка                                    |  |  |
| 50 | Развитие выносливости во время лыжной подготовки.  | Лыжи, лыжные палки                          | Разовьют выносливость  | Техника выполнения   |  |  |
| 51 | Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча. Прыжки на скакалке 1 минута. Игра.           | Мячи набивные, скакалки, мячи баскетбольные | Разовьют силовые способности, прыгучесть. Овладеют техникой ведения мяча на месте и в движении.                            | Тест №11<br>Прыжки на скакалке за 1 минуту                             |  |  |
| 52 | Недельный двигательный режим. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. | Мячи баскетбольные                          | Узнают о недельном двигательном режиме. Будут уметь выполнить тестовое задание наклон, вперед стоя прямыми ногами на полу. | Тест №12<br>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. |  |  |
| 53 | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч соседу»                                      | Мячи баскетбольные                          | Будут знать правила и уметь играть в подвижную игру «Мяч соседу»   | Техника выполнения   |  |  |
| 54 | Профилактика утомления. Пресс 1 мин. на результат  |   | Будут знать, и уметь контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении  | Опрос. Тест №13<br>Поднимание  |  |  |

|    |   |                         |   |  |  |  |
|----|---|-------------------------|---|--|--|--|
|    |   |                         | упражнений на развитие физических качеств.  | туловища из положения, лежа на полу за 1 мин             |  |  |
| 55 | Совершенствование навыков использования приемов в баскетболе. Игра "Мяч ловцу"  | Мячи баскетбольные      | Будут уметь выполнять приемы в баскетбол. Разучат правила в игру «Мяч ловцу»  | Техника выполнения приемов баскетбола                    |  |  |
| 56 | Броски одной рукой от плеча с места. Игра "Мяч соседу"                          | Мячи баскетбольные      | Обучатся броскам одной рукой от плеча. Ознакомятся с правилами игры "Мяч соседу"                                    | Техника выполнения бросков одной рукой от плеча с места. |  |  |
| 57 | Преодоление полосы препятствий. Игра "Пионербол"                                | Мячи баскетбольные      | Овладеют техникой преодоления полосы из 5 препятствий. Будут уметь играть и знать правила игры в "Пионербол"        | Техника выполнения полосы препятствий                    |  |  |
| 58 | Передачи мяча, ведение, броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.                 | Мячи баскетбольные      | Овладеют техникой передачи мяча, ведения, броскам. Будут уметь играть и знать правила игры в мини-баскетбол         | Техника выполнения передачи мяча, ведение, броски.       |  |  |
| 59 | Эстафеты с элементами баскетбола Игра в мини-баскетбол.                         | Мячи баскетбольные      | Будут уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении. Будут уметь играть и знать правила игры в мини-баскетбол | Техника выполнения элементов баскетбола                  |  |  |
| 60 | Совершенствование навыков использования приемов в баскетболе. Игра "Мяч ловцу". | Мячи баскетбольные      | Будут уметь выполнять передачи мяча, ведение, броски в кольцо, уметь играть и знать правила игры «Мяч ловцу»        | Техника выполнения приемов в баскетболе                  |  |  |
| 61 | Прыжки в высоту. Игра «Лапта»   | Инвентарь для прыжков в | Научатся ведению, передаче мяча на месте и в движении. Разучат правила игры «Лапта»                                 | Тест №14 Отжимание(д) подтягивание(м)                    |  |  |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
|    |  | высоту, для<br>игры в "Лапту"                      |   |  |  |  |
| 62 | Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.<br>Челночный бег 4х9                                | Мячи<br>баскетбольные                              | Будут знать, и уметь выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.<br>Овладеют техникой челночного бега | Техника выполнения челночного бега                   |  |  |
| 63 | Прыжки в высоту.<br>Челночный бег 4х9<br>Игра «Лапта»  | Инвентарь для прыжков в высоту, для игры в "Лапту" | Овладеют техникой прыжков в высоту. Разовьют силовые качества   | Тест №15<br>Челночный бег 4х9                        |  |  |
| 64 | Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Игра "Лапта"  |  | Будут уметь выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.   | Техника выполнения высокого старта                   |  |  |
| 65 | Бег 30 м с высокого старта.<br>Метание малого мяча.<br>Игра "Русская лапта"                  | Инвентарь для прыжков в высоту, для игры в "Лапту" | Овладеют техникой прыжка в высоту. Разовьют координационные способности.<br>Будут уметь играть и знать правила игры в "Русскую лапту"         | Тест №16 Бег 30м                                     |  |  |
| 66 | Бег 500м на результат.<br>Игра "Русская лапта"   |  | Овладеют техникой высокого старта, прыжкам по ориентирам.<br>Будут уметь играть и знать правила игры «Русскую лапту»                          | Тест №17<br>Бег 500м                                 |  |  |
| 67 | Эстафета с передачей эстафетной палки.<br>Бег 1км без учета времени.<br>Игра "Русская лапта" | Бита, фишки, мяч                                   | Овладеют техникой высокого старта, техникой метания малого мяча, будут уметь играть и знать правила игры в «Русскую лапту»                    | Бег 1000 без учета времени выполнять, без остановок. |  |  |

|    |   |                                  |   |                      |  |  |
|----|---|----------------------------------|---|----------------------|--|--|
| 68 | Бег 1км на результат. Игра в мини-футбол Итоги за год | Секундомер,<br>мяч<br>футбольный | Разовьют выносливость .Будут уметь играть и знать правила игры в мини-футбол. | Тест №18<br>Бег 1 км |  |  |
|----|---|----------------------------------|---|----------------------|--|--|

Сводная таблица  
«Выполнения рабочих программ»

| Количество часов по плану (год/неделя) | По плану/по факту |   |   |   |    |   |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   | Общее кол-во часов, реализованных на момент контроля | Общий % реализации программы на момент контроля | Несоответствие плану на момент контроля |
|--|-------------------|---|---|---|----|---|---|---|-----|---|---|---|----|---|---|---|--|---|---|
|  | I                 |   |   |   | II |   |   |   | III |   |   |   | IV |   |   |   |  |   |   |
|  | П                 | Ф | К | % | П  | Ф | К | % | П   | Ф | К | % | П  | Ф | К | % |  |   |   |
| 68/2                                   |                   |   |   |   |    |   |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |  |   |   |

Сводная таблица  
«Выполнение практической части рабочей программы»

| Учебный период | Практические зачётные работы |   |                     |   |                               |   |                                   |                               |   |
|----------------|------------------------------|---|---------------------|---|-------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|---|
|                | <i>Теоретические зачеты</i>  |   | <i>Тестирование</i> |   | <i>Контрольные упражнения</i> |   | <i>Письменные сообщения (СМГ)</i> | <i>Судейство соревнований</i> |   |
|                | П                            | Ф | П                   | Ф | П                             | Ф |                                   | П                             | Ф |
| I четверть     |                              |   |                     |   |                               |   |                                   |                               |   |
| II четверть    |                              |   |                     |   |                               |   |                                   |                               |   |
| III четверть   |                              |   |                     |   |                               |   |                                   |                               |   |
| IV четверть    |                              |   |                     |   |                               |   |                                   |                               |   |
| год            |                              |   |                     |   |                               |   |                                   |                               |   |



