


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гальштадтская средняя общеобразовательная школа»

«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальштадтская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»

Председатель экспертного совета

 Браницкая А.Я.

Заключение от 3.08, 2019 г.



Рабочая программа

по физической культуре 3 класса

начального общего образования, 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» 1-4 класс под редакцией В.И.Лях

Программу составил Идрисов А.Р,
учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский 2019

Пояснительная записка

Цели и задачи образовательной деятельности

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Домашнее задание в первом классе выполняется совместно с родителями.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв.

приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253) с изменениями.

- Основная образовательная программа (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (приказ от 01 октября 2019г. №243)

- Учебный план (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №225)

- Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №226)

- Положение о рабочей программе учебных предметов, направленных на достижение образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС и ФкГОС (утв. приказом директора от 01 августа 2018г. №193)

- Приказ «Об утверждении и корректировке рабочих программ педагогов» от 01.10.2019г. №244

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

- В.И. Лях 1-4 кл. учебник для общеобразовательных учреждений 14 издание, Москва «Просвещение» 2013г
- А.Ю. Патрикеев 1-4 кл. поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») 2014г

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе-99 ч, во 2 классе-102 ч, в 3 классе-102 ч, в 4 классе-102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Планируемые результаты освоения учебного предмета. 3 класс

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

ученик научится: определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;

выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

правильно:

- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

Содержание учебного предмета, 3 класс

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг). Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Высы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития координации. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок. Физическая подготовка и физическое совершенствование.

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных

двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).

Тематическое планирование, 3 класс

№	Наименование раздела, урока	Часы
	Знания о физической культуре, 3 часа	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры	1
2	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
3	Двигательный режим дня школьника	1
	«Физическое совершенствование», Легкая атлетика 10 часов	
4	Старт и стартовый разгон	1
5	Бег на 30 м с высокого старта	1
6	Техника челночного бега	1
7	Челночный бега 3 x 10 м	1
8	Способы метания мяча на дальность	1
9	Метание мяча на дальность	1
10	Метание мяча на точность	1

11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Прыжки в длину с разбега на результат	1
13	Бег 500 метров	1
	Способы физкультурной деятельности, 2 часа	
14	Утренняя зарядка	1
15	Органы дыхания	1
	«Физическое совершенствование», Подвижные и спортивные игры, 10 часов	
16	Спортивная игра «Футбол»	1
17	Спортивная игра «Футбол»	1
18	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
19	Футбольные упражнения	1
20	Подвижная игра «Перестрелка»	1
21	Подвижная игра «Осада города»	1
22	Ведение мяча	1
23	Ведение мяча правой и левой рукой	1
24	Ведение мяча с изменением направления	1
25	Упражнения с мячом	1
	Знания о физической культуре, 2 часа	
26	Правила спортивной игры	1
27	ГТО в России	1
	«Физическое совершенствование», 20 часов	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность, 2 часа	
28	Строевые упражнения	1
29	Гибкость. Наклон вперед из положения стоя	1
	Гимнастика с элементами акробатики, 18 часов	
30	Кувырок вперед	1
31	Кувырок вперед с разбег	1
32	Варианты выполнения кувырка вперед	1
33	Кувырок назад	1
34	Стойки.	1
35	Стойка на лопатках и голове	1
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
37	Лазанье и перелезания по гимнастической стенке	1
38	Прыжки в скакалку	1
39	Прыжки в скакалку в тройках	1
40	Лазанье по канату в три приема	1
41	Лазанье по канату в три приема	1
42	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
43	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
44	Вис на время на перекладине	1
45	Круговая тренировка	1
46	Напрыгивание, спрыгивание и преземление	1
47	Гимнастическая полоса препятствий	1

Способы физической культуры, 2 часа		
48	Упражнение для развития мышц туловища	1
49	Вода и питьевой режим	1
Знания о физической культуре, 3 часа		
50	Что такое сила	1
51	Развитие силовых качеств	1
52	Закаливание	1
«Физическое совершенствование», 28 часов		
Лыжная подготовка, 18 часов		
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
56	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
57	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
58	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
59	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
60	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
61	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
62	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
63	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
64	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
65	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Подвижные и спортивные игры, 10 часов		
71	Броски и ловля мяча в парах	1
72	Передача и ловля мяча в парах	1
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
74	Ведение мяча	1
75	Ведение мяча	1
76	Эстафеты с мячом	1
77	Подвижные игры	1
78	Эстафеты с мячом	1
79	Подвижные игры	1
80	Подвижные игры	1
Способы физической культуры, 3 часа		
81	Организация и проведение подвижных игр	1
82	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
83	Самоконтроль	1

«Физическое совершенствование», 20 часов		
Легкая атлетика, 4 часа		
84	Прыжок в длину с места	1
85	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
87	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
Подвижные и спортивные игры , 8 часов		
88	Ловля волейбольного мяча	1
89	Передачи мяча через волейбольную сетку	1
90	Передачи мяча через волейбольную сетку	1
91	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
92	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
93	Подвижные игры с мячом	1
94	Подвижные игры с мячом	1
95	Эстафеты с мячами	1
Легкая атлетика, 7 часов		
96	Беговые упражнения	1
97	Бег 30 м с высокого старта	1
98	челночного бега 3 x 10 м	1
99	Прыжок в длину с разбега	1
100	Прыжок в длину с разбега	1
101	Метания малого мяча	1
102	Бег на 1000 м	1

Календарно-тематический план

№	Наименование раздела программы, тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
	Легкая атлетика	18	
1	Овладение знаниями. <i>Что такое физическая культура</i>	1	3.09
2-3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2	4.09 6.09
4-5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	2	10.09 11.09
6	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы	1	13.09
7	«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	1	17.09
8	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м	1	18.09
9	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	20.09

10	Бег 60 м-сдача контрольного норматива	1	24.09
11	Равномерный, медленный бег, до 5—8 мин	1	25.09
12	Кросспо слабопересечённой местности до 1 км.	1	27.09
13-14	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	2	1.10 2.10
15-16	Метание малого мяча	2	4.10 8.10
17-18	Бросок набивного мяча (1кг). <i>Сердце и кровеносные сосуды</i>	2	9.10 11.10
	Подвижные и спортивные игры	9	
19	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Космонавты»	1	15.10
20	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1	16.10
21	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	18.10
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	22.10
23	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). «Игры с ведением мяча».	1	23.10
24	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». <i>Современные Олимпийские игры</i>	1	25.10
25	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Снайперы»	1	5.11
26	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	6.11
27	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно».	1	8.11
	Гимнастика основами акробатики	21	
28	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Освоение строевых упражнений. <i>Первая помощь при травмах.</i>	1	12.11
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	13.11
30	Кувырок вперёд. Освоение строевых упражнений.	1	15.11

31	2—3 кувырка вперёд. Освоение строевых упражнений.	1	19.11
32-33	Кувырок назад. Освоение строевых упражнений.	2	20.11 22.11
34-35	Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения с предметом. <i>Вода и питьевой режим</i>	2	26.11 27.11
36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	29.11
37	«Мост» из положения лёжа на спине. <i>Осанка</i>	1	3.12
38	«Мост» с помощью и самостоятельно	1	4.12
39	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	6.12
40	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	1	10.12
41-42	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	2	11.12 13.12
43-44	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	2	17.12 18.12
45-46	Освоение навыков равновесия.	2	20.12 24.12
47-48	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. <i>Твой организм. Основные внутренние органы</i>	2	25.12 27.12
	Лыжная подготовка	21	
49	Овладение знаниями. <i>Самоконтроль</i>	1	14.01
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1	15.01
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием	1	17.01
52-54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	3	21.01 22.01 24.01

55-56	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	2	28.01 29.01
57-58	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	2	31.01 4.02
59	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	5.02
60-61	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	2	7.02 11.02
62	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.	1	12.02
63-64	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	2	14.02 18.02
65	Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью	1	19.02
66-68	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты переступанием, подъемы и спуски со склонов	3	21.02 25.02 26.02
69	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	28.02
	Подвижные и спортивные игры	18	
70	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Белые медведи»	1	3.03
71	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	4.03
72	Ловля и передача мяча в движении. <i>Тренировка ума и характера</i>	1	6.03
73	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	10.03
74	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом»	1	11.03
75	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	13.03
76	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1	17.03
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	18.03
78	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	20.03

79	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1	31.03
80	«Мини-баскетбол». <i>Пища и питательные вещества</i>	1	1.04
81	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1	3.04
82	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1	7.04
83	Варианты игры в футбол	1	8.04
84	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	1	10.04
85	Подвижные игры на материале волейбола.	1	14.04
86	Варианты игры в волейбол. <i>Органы дыхания</i>	1	15.04
87	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча».	1	17.04
	Легкая атлетика	15	
88	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. <i>Личная гигиена</i>	1	21.04
89	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления)	1	22.04
90-91	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	2	24.04 28.04
92-93	Равномерный, медленный бег, до 5—8 мин	2	29.04 6.05
94-95	Метание малого мяча. <i>Органы чувств</i>	2	8.05 12.05
96	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	1	13.05
97	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м	1	15.05
98	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	19.05
99	Бег 60 м	1	20.05
100	Равномерный бег до 12 мин. <i>Органы дыхания</i>	1	22.05

101	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	26.05
102	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	27.05

Лист внесения изменений в программу

№	Дата урока	Тема урока	Содержание изменений	Основание (причина) изменений

Лист

экспертизы рабочей программы учебного предмета, курса

Учебный предмет _____, _____ класс

Составитель программы _____

Эксперт: _____

Дата заполнения: _____ 20__ г.

№	Критерии и показатели	Выраженность критерия есть (+), нет (-)	Комментарий эксперта (при показателе «нет»)
<i>1. Полнота структурных компонентов рабочей программы</i>			
1.1	Титульный лист		
1.2	Пояснительная записка		
1.3	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса		
1.4	Содержание		
1.5	Календарно-тематический план		
1.6	Лист внесения изменений в РП		
<i>2. Качество пояснительной записки рабочей программы</i>			

2.1.	Отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа: <ul style="list-style-type: none"> • ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС • основная образовательная программа школы (целевой компонент, программа развития УУД); • учебный план НОО, ООО МБОУ «Гальбштадтская СОШ»; • положение о рабочей программе в школе; • примерная программа по учебному предмету; • авторская программа по учебному предмету для соответствующего класса. 		
2.2.	Содержит информацию о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа в год, неделю		
2.3.	Указаны библиографические ссылки на все документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа		
2.4.	Цели и задачи изучения предмета в соответствующем классе		
2.5.	Убедительное обоснование в случае, когда РП содержит отступления от авторской программы		
<i>3. Качество описания планируемых результатов освоения учебного предмета, курса</i>			
3.1.	Планируемые результаты соотносятся с целями и задачами изучения предмета в данном классе		
3.2.	Отражается уровневый подход к достижению планируемых результатов «учение научится», «ученик получит возможность научиться»		
<i>4. Качество календарно-тематического планирования</i>			
4.1.	Отражает информацию о продолжительности изучения раздела		
4.2.	Отражает информацию о теме каждого урока, включая темы контр, лаборат., практич. работ		
<i>5. Грамотность оформления рабочей программы: соответствие требованиям информационной грамотности</i>			
5.1.	Содержание разделов соответствует их назначению		
5.2.	Текст рабочей программы структурирован		
5.3.	Текст рабочей программы представлен технически грамотно		

Выводы эксперта: _____
