**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МКОУ "ООШ № 2 г. Олонца имени Сорвина В.Д."**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

для обучающихся 1-4 классов

г.Олонец, 2023‌ ‌​

# Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является обязательной предметной областью «Физическая культура», составлена в соответствии с ФГОС ООО, требованиями к результатам основного общего образования и сохраняет преемственность с основной образовательной программой начального общего образования, с учётом примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура», учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучение учебного предмета, основные виды учебной деятельности, которые определены для каждого года обучения.

В рабочей программе нашли отражение:

* цели и задачи изучения физической культуры на уровне основного общего образования;
* планируемые результаты освоения физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС;
* содержание тем с указанием учебных часов;
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов;
* система оценки достижения планируемых предметных результатов по предмету «Физическая культура» на основном уровне образования.

При разработке рабочей программы были учтены психолого-педагогические особенности классов, индивидуальные особенности обучающихся, результаты обучения обучающихся.

Согласно учебному плану МКОУ «ООШ №2 г.Олонца имени Сорвина В.Д.», для обязательного изучения учебного предмета на основном уровне образования отводится 340 часов.

Рабочая программа составлена для 1 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); для 2 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 3 класс – 68 часа из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 4 класс - 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели).

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение предмета «физическая культура» в основной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

-формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Исходя из сформулированных выше целей, изучение «Физической культуры» в начальной школе направлено на решение следующих ***задач:***

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями и выполнения норм ГТО;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа реализуется в адресованном учащимся учебном комплексе:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 1 – 2 – 3 классы, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 4 классы, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебники входят в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и входит в утверждённый перечень учебников и учебных пособий, используемых в МКОУ «ООШ №2 г.Олонца имени Сорвина В.Д.»

# Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес- ких нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

## Универсальные коммуникативные действия:

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## Универсальные учебные регулятивные действия:

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

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 плавательной подготовки;
* 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 двухшажным 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.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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.

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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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.

Лёгкая атлетика

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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 1 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | |  |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 9 часов* | | | | |  |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 2. | Навыки бега и ходьбы | 1 | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | КУ-бег с ускорением 30м. Карельские игры. | 1 | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 4. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 5. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега.. | 1 | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  | | | | | |
| 6. | Техника выполнения метания малого мяча. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 7. | Равномерный бег по дистанции. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 8. | Кроссовая подготовка. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
| 9. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечѐнной местности |  |  | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».9 часов* | | | | |  |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. | 1 | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют  фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 10. | Ловля и передача б\мяча. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 11. | Ведение б\ мяча. Основные термины б\б. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 12. | Броски б\ мяча. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 13. | Метание малого мяча в цель. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 14. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 15. | Челночный бег. Карельские игры.. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 16. | Эстафеты с мячами. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 17. | Игры с б\мячами по выбору. | 1 |  |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |  |  |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | |  |
| 18. | Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. Положение упор «присев». Инструктаж по технике безопасности. | 1 | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 29. | Акробатика. Положение «группировка». | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 20. | Акробатика. Перекаты в группировке. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 21. | Акробатика. Перекаты боком. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 22. | Акробатика. Комбинация из изученных элементов. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 23. | Упражнения в равновесии. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 24. | Прыжки со скакалкой. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 25. | Игры-эстафеты. Висы и упоры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 26. | Опорный прыжок. Карельские игры. | 1 | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность  самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
| 27. | Совершенствовать элементы гимнастики. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | |
| 28. | Правила по ТБ на уроках баскетбола. |  | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 29. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 30. | Броски б\ мяча. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 31. | Игры с б\мячами по выбору. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | |  |
| 32. | Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 33. | Ступающий шаг без палок. Построения и перестроения на лыжах. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 34. | Ступающий шаг без палок. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 35. | Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 36. | Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 37. | Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 38. | Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке со склона без палок. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 39. | Скользящий шаг с палками. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 40. | Скользящий шаг с палками. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 41. | Эстафеты с поворотом без палок. | 1 |  | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 42. | Встречные эстафеты без палок. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 43. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 44. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 45. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов.* | | | | | |
| 46. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Перемещения. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу |  |
|  |  |  | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 47. | Ловля и передача б\мяча. Челночный бег. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 48. | Ведение б\ мяча. Основные термины б\б. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 49. | Броски б\ мяча. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 50. | Прыжки со скакалкой. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 51. | Метание малого мяча в цель. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 52. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 53. | Игры с мячами по выбору. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 54. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 55. | Игры с мячами по выбору. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».13 часов.* | | | | |  |
|  | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  |
| 56. | Требования по ТБ | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 57. | Совершенствование техники прыжков. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 58. | Прыжки в высоту в виде соревнования. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 59. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 60. | Техника выполнения метания на дальность. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 61. | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 62. | Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 63. | Кроссовая подготовка. Карельские игры. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 64. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечѐнной местности | 1 | мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 65. | Прыжки в высоту, в глубину. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 66. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечѐнной местности | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 67 | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечѐнной местности | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 68. | КДП(контроль двигательной подготовленности). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| Итого за год | | 68 часов | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 2 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний Навыки бега и ходьбы. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Понятие короткая дистанция. | | 1 | | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | КУ-бег 30м. Эстафеты. Карельские игры. | | 1 | | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Кроссовый бег. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечѐнной местности. | | 2 | | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Техника выполнения метания в цель и на дальность. | | 2 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Круговая эстафета. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Ловля и передача мяча. | | 1 | | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ловля и передача б\мяча . | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Ведение б\ мяча. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Основные термины баскетбола. Броски б\ мяча. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Упражнения на развитие координационных способностей. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Челночный бег. Совершенствование упражнений с мячом. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Игры-эстафеты с мячами. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Игры с мячами по выбору. | | 1 | | | |  | |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Ловля и передача б\мяча . | | 1 | | | |  | |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики. | | 1 | | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Акробатика. Кувырок вперед. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Акробатика. Кувырок вперед. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Акробатика. Стойка на лопатках, согнув ноги. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Акробатика. Кувырок в сторону, в группировку. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Упражнения в равновесии. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Составление комбинации | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Совершенствовать элементы гимнастики. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Совершенствовать элементы гимнастики. | | 2 | | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | | |
| 29. | Игры-эстафеты. Игры «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности. | |  | | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля и передача б\мяча Челночный бег | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола. | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Броски б\ мяча. Карельские игры. | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 33. | Основы знаний. Техника лыжных ходов. Ступающий шаг с палками. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Скользящий шаг с палками. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Повороты переступанием на месте. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Низкую и высокую стойки на лыжах, приставные шаги. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне без палок. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Подъем ступающим шагом и спуск в средней, высокой стойке на склоне с палками. | | 1 | | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Эстафеты с поворотом. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Эстафеты встречные без палок. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Подъем ступающим шагом и спуск в разных стойках на склоне с палками. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | КУ- соревнование на дистанции 1000м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах |  | |
| 48. | Ловля и передача б\мяча Челночный бег | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Броски б\ мяча. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Метание малого мяча в цель. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Метание малого мяча на дальность отскока. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Игры с мячами. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Броски б\ мяча. Карельские игры. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Учебные игры | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  | |
| 57. | Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Прыжки в высоту, в глубину. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Совершенствование техники прыжков. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжки в высоту в виде соревнования. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Техника выполнения метания на дальность. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Круговая и встречная эстафеты. | | | 1 | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Кроссовая подготовка. Карельские игры. | | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | |  | | |  |
| 67. | | Гладкий бег по стадиону. Игры- эстафеты | | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечѐнной местности. | | | 1 |  | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| Итого за год | | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 3 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний. Бег с ускорением, игры. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Спринтерский бег. | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Эстафетный бег. КУ-30м. Карельские игры. | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | | 2 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересеченной местности | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Техника выполнения метания в цель и на дальность. | | 2 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания  малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Круговая эстафета. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Кроссовая подготовка. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 9. | Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют  фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ведение, ловля и передача б\мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Основные термины баскетбола. Броски б\ мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Челночный бег. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты. | | 1 | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры | | 1 | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | |  | |
| 19. | Основы знаний. Совершенствовать элементы акробатики 2 кл, строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила  общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Акробатика. Обучение 2-3 кувырка вперед слитно. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Акробатика. Обучение - стойка на лопатках. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Акробатика. Мост из положения лежа на спине. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Упражнения в равновесии. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Висы и упоры. | | 1 | | |  |  | |
| 27. | Совершенствовать элементы гимнастики. | | 1 | | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Совершенствовать элементы гимнастики. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | |
| 29. | Игры-эстафеты. Игры «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля и передача б\ мяча. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Броски б\ мяча. Карельские игры. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | |  | |
| 33. | Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Попеременный дв. ход, спуск в основной стойке, подъѐм «лесенкой» прямо. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Перенос массы тела при повороте переступанием в движении. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Удержание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге. | | 1 | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в поперем. дв. ходе. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Согласованное движение рук и ног в попер. дв. ходе на разной скорости. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Игры по выбору. Соревнование на дистанции КУ- 1000м. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Перемещения. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах |  | |
| 48. | Ловля и передача б\ мяча. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Броски б\ мяча. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Челночный бег. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Метание малого мяча в цель и на дальность отскока. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Игры с мячами. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  | |
| 57. | Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Прыжки в высоту, в глубину. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Совершенствование техники прыжков. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжки в высоту в виде соревнования. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Техника выполнения метания на дальность. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры. | | 1 | Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Кроссовая подготовка. Бег с ускорением — 60м.  Гладкий бег по стадиону. Игры- эстафеты | | 1 |  | |
|  | |
| [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры. | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | Кроссовая подготовка. Бег с ускорением — 60м. | |  |  | |  | |
| Итого за год | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование**

**Предмет «Физическая культура» 4 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний. Бег с ускорением, игры. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Спринтерский бег. Встречная эстафета. | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Эстафетный бег. КУ-30м,60м. Карельские игры. | | 2 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Техника выполнения метания малого мяча в цель и на дальность. | | 2 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Круговая эстафета. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Гладкий бег. КУ-1000м. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ведение, ловля и передача б\мяча в парах, тройках. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Основные термины баскетбола. Броски б\ мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Совершенствование упражнений с мячами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Челночный бег. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Упражнения с набивными мячами. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты. | | 1 | | |  | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры | | 1 | | |  | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | | фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | |  | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | | |  | |
| 19. | Основы знаний. Акробатика - повторение изученных элементов, строевые упр. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Акробатика. Перекаты и 2-3 кувырка вперѐд слитно. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Акробатика. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Акробатика. Акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Упражнения в равновесии Игры-эстафеты | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Комбинация из изученных элементов акробатики. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Игры-эстафеты. Висы и упоры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Совершенствовать элементы гимнастики. | | 1 | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Совершенствовать элементы гимнастики. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | | |
| 29. | Игры-эстафеты. Игра «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля и передача б\мяча. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Броски б \ мяча. Карельские игры. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 33. | Основы знаний. Повторение скользящего шага с палками .в поперем. дв. ходе. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой» прямо и «полуелочкой». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Спуск в низкой стойке. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Торможение «плугом» и «упором» на пологом склоне. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Эстафеты с поворотом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Соглас. движений рук и ног в поперем. дв. ходе на разной скорости передвижения. | | 1 | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Эстафеты встречные и круговая. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Игры по выбору. Соревнование на дистанции 1000м- КУ. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Перемещения. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | |  | |
| 48. | Ловля и передача б\мяча. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Броски б \ мяча. Карельские игры. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Учебные игры | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Передачи в движении. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передачи в движении. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Учебные игры | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Игра 5х5 | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | |  | |
| 57. | Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, в глубину, с высоты (60см). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Совершенствование техники прыжков. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжки в высоту в виде соревнования. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Спринтерский бег Стартовый разгон. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Техника выполнения метания на дальность. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры. | | | 1 | | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Кроссовая подготовка. Бег с ускорением - КУ-60м. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Гладкий бег. Игры- эстафеты | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | Преодоление полосы препятствий. Бег по пересечѐнной местности 1 км. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| Итого за год | | | | | 68 часов | | | | | | | |

# Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Лист корректировки**

**Рабочей программы по учебному предмету «***Физическая культура»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Содержание корректировки** | **Основание для коррекции** | **Согласование вносимых изменений**  *(подпись заместителя директора по УВР)* | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |