

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Михайловская основная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом школы

№ 3 от 28.08.2025 г.

«Согласовано»

Зам. директора

 Паршукова Е.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Кляжева Л.Н.

приказ № 23 от 29.08.2025

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

(начальное общее образование)

1-4 классы

Срок реализации: 4 года

Составитель: Арефьева Г.В.,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является обязательной предметной областью «Физическая культура», составлена в соответствии с ФГОС НОО, 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».

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения 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.

Рабочая программа составлена для 1 класса на 99 часов из расчета 3 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.

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 «Михайловская ООШ».

## **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 попеременным 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 в 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 противходом, 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  
(3 часа x 34 недели = 99 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</b>					
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 12 часов</i>					
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 физическую подготовленность	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

2.	Что такое физическая культура	1			
3.	Навыки бега и ходьбы	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	закрепляют и совершенствуют	<a href="http://educon.t.ru">educon t.ru</a>

4.	КУ-бег с ускорением 30м. Карельские игры.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	технику высокого старта:	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
5.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
6.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
7.	Техника выполнения метания малого мяча.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке	повторяют ранее разученные способы метания малого	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
8.	Равномерный бег по дистанции.	1	принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	(теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
9.	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	и на дальность;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
10.	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	1		наблюдаются и анализируют образец учителя, сравнивают с	
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		техником ранее разученных способов метания, находят отличительные	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
12.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		признаки; разучивают технику	

				броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 12 часов</i>					
13.	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста.	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
14.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	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)	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,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
15.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
16.	Броски баскетбольного мяча.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
17.	Метание малого мяча в цель.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
18.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

19.	Челночный бег. Карельские игры.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	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)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
20.	Эстафеты с мячами.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
21.	Игры с баскетбольными мячами по выбору.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			

24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
<i>Модуль «Гимнастика». 16 часов.</i>					
25.	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. Положение упор «присев». Инструктаж по технике безопасности.	1	<p>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;</p> <p>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</p>	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 ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
26.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
27.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
28.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
29.	Разучивание прыжков в группировке	1			
30.	Акробатика. Перекаты в группировке.	1			
31.	Акробатика. Перекаты в группировке.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
32.	Акробатика. Перекаты боком.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
33.	Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	

34.	Упражнения в равновесии.	1			<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
35.	Прыжки со скакалкой.	1			<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
36.	Гимнастические упражнения с мячом	1			
37.	Игры-эстафеты. Висы и упоры	1			<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
38.	Гимнастические упражнения в прыжках	1			
39.	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	<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
40.	Опорный прыжок. Карельские игры	1			
					<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>

				<p>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</p>	
				<p>обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими</p>	
<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 8 часов</p>					

41.	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
42.	Обучение способам организации игровых площадок	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя	
43.	Самостоятельная организация и проведение спортивных игр	1	действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся	на месте, анализируют фазы и элементы техники;	
44.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча	
45.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов	1	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
46.	Броски баскетбольного мяча	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
47.	Игры с баскетбольными мячами по выбору	1		техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении	
48.	Игры с баскетбольными мячами по выбору			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)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 20 часов</i>					
49.	Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке	Закрепляют и совершенствуют технику	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

	безопасности.		принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	передвижения на лыжах попеременным	
50.	Ступающий шаг без палок. Построения и перестроения на лыжах.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
51.	Ступающий шаг без палок.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь 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)	передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
52.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации				
53.	Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
54.	Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
55.	Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
56.	Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке со склона без палок.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
57.	Скользящий шаг с палками. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
58.	Скользящий шаг с палками. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
59.	Эстафеты с поворотом без палок.	1		задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники пере-	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
60.	Встречные эстафеты без палок.	1		движения на лыжах двухшажным попеременным ходом;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
61.	Освоение элементов техники лыжной подготовки.	1		повторяют подводящие и имитационные	
62.	Освоение элементов техники лыжной подготовки.	1			

63.	Подъём в гору « лесенкой»	1	упражнения, передвижение 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 устранения (работа в парах)	
64.	Подъём в гору « лесенкой»	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов.

69.	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	
70.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	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,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
71.	Ловля и передача баскетбольного 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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
72.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
73.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
74.	Прыжки со скакалкой.	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
75.	Метание малого мяча в цель.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
76.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
77.	Игры с мячами по выбору. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
78.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 13 часов.</i>					
			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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
79.	Требования по ТБ. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
80.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
81.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			
82.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			
83.	Техника метания мяча в цель	1			
84.	Метание мяча на дальность	1			
85.	Техника прыжка в длину с разбега	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
86.	Прыжок в длину с разбега	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
87.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
89.	Техника выполнения метания на дальность.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
90.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

91.	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
92.	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
93.	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности	1			
94.	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности	1			
95.	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности	1			
96.	КДП(контроль двигательной подготовленности)	1			
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	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 закрепления техники метания малого мяча в неподвижную	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.. Подвижные игры	1		мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
Итого за год		99 часов			

**Тематическое планирование  
Предмет «Физическая культура» 2 класс  
(2 часа x 34 недели = 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</b>					
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 8часов</i>					

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 физическую подготовленность	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
2.	Понятие короткая дистанция.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	закрепляют и совершенствуют	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
3.	КУ-бег 30м. Эстафеты. Карельские игры.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать	технику высокого старта:	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
4.	Кроссовый бег.	1	мнение	знакомятся с образцом учителя,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

5.	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб 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);	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
6.	Техника выполнения метания в цель и на дальность.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
7.	Круговая эстафета. Карельские игры.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	наблюдаются и анализируются образец учителя, сравниваются 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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
8.	Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.)	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов</i>					
9.	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
10.	Ловля и передача баскетбольного мяча	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)	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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
11.	Ведение баскетбольного мяча. Карельские игры.	1		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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
12.	Основные термины баскетбола. Броски баскетбольного мяча.	1		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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
13.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1		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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
14.	Челночный бег. Совершенствование упражнений с мячом.	1		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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
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;	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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
16.	Совершенствование упражнений с мячами.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	
17.	Игры с мячами по выбору	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
18.	Ловля и передача баскетбольного мяча	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Гимнастика». 10 часов.</i>					
19.	Правила по ТБ на уроках гимнастики.	1	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	рассматривают, обсуждают и анализируют	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
20.	Акробатика. Кувырок вперед.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	иллюстративный образец техники	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
21.	Акробатика. Кувырок вперед. Карельские игры.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	выполнения кувырка назад в группировке;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
22.	Акробатика. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности	выполнения кувырка назад в группировке с	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
23.	Акробатика. Кувырок в сторону, в группировку.	1	обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за	выделением фаз движения,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
24.	Упражнения в равновесии.	1	демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке	характеризуют возможные ошибки и причины их	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
25.	Составление комбинации	1	явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке	появления на основе предшествующего	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

26.	Совершенствовать элементы гимнастики.	1	общепринятые нормы поведения, правила	опыта;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
28.	Лазанье по канату в 3 приёма	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				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;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
30.	Ловля и передача баскетбольного мяча. Челночный бег.		реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
31.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.		действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь внимание обучающихся	на месте, анализируют фазы и элементы техники;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
32.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.		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 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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 14 часов</i>					
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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
34.	Скользкий шаг с палками. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
35.	Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
36.	Повороты переступанием на месте.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
37.	Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
38.	Низкую и высокую стойки на лыжах, приставные шаги.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
39.	Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне без палок.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
40.	Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
41.	Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
42.	Подъем ступающим шагом и спуск в средней, высокой стойке на склоне с палками.	1			задач для самостоятельных занятий по
43.	Эстафеты с поворотом. Карельские игры.	1	закреплению и совершенствованию техники пере-	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	

44.	Эстафеты встречные без палок.	1		движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение 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 устранения (работа в парах)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
45.	Подъем ступающим шагом и спуск в разных стойках на склоне с палками.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
46.	КУ- соревнование на дистанции 1000м.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов.</i>					
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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
			получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении,	
48.	Ловля и передача баскетбольного мяча. Челночный бег .	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
49.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

50.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.	1	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:	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 приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
51.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
52.	Метание малого мяча в цель.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
53.	Метание малого мяча на дальность отскока.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
54.	Игры с мячами. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
55.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
56.	Учебные игры .	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 12 часов.</i>					
			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			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
58.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
59.	Совершенствование техники прыжков.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
60.	Прыжки в высоту в виде соревнования.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

61.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
62.	Техника выполнения метания на дальность.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
63.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
64.	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
65.	Круговая и встречная эстафеты.	1	<p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь 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)</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p>	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
66.	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
67.	Гладкий бег по стадиону. Игры-эстафеты	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
68.	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
Итого за год		68 часов			



**Тематическое планирование**  
**Предмет «Физическая культура» 3 класс**  
**(2 часа x 34 недели = 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</b>					
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов</i>					
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 физическую подготовленность	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
2.	Спринтерский бег.	1	организовывать работу обучающихся ссоциально значимой информацией по поводу	закрепляют и совершенствуют	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
3.	Эстафетный бег. КУ-30м. Карельские игры.	1	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать	технику высокого старта:	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

4.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	мнение	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);	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
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		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
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;	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;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
7.	Круговая эстафета. Карельские игры.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией	разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
8.	Кроссовая подготовка.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов</i>					
9.	Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности.	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнения; 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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
10.	Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
11.	Основные термины баскетбола. Броски баскетбольного мяча.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
12.	Совершенствование упражнений с мячами.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
13.	Совершенствование упражнений с мячами.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
14.	Челночный бег. Карельские игры.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
15.	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
16.	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	

17.	Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты.	1		техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
18.	Учебные игры .	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Гимнастика».10 часов.</i>					
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, привлечь 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,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
20.	Акробатика. Обучение 2-3 кувырка вперед слитно.	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
21.	Акробатика. Обучение - стойка на лопатках.	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
22.	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
23.	Акробатика. Мост из положения лежа на спине.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
24.	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
25.	Упражнения в равновесии.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
26.	Висы и упоры.	1			
27.	Совершенствовать элементы гимнастики.	1			определяют задачи закрепления и

28.	Совершенствовать элементы гимнастики.	1		совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
				<p>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</p>	

				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;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
30.	Ловля и передача баскетбольного мяча.		реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
31.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.		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)	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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
32.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.				<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 14 часов</i>					
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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
34.	Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
35.	Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
36.	Попеременный двухшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
37.	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
38.	Перенос массы тела при повороте переступанием в движении.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
39.	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
40.	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
41.	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
42.	Удержание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге.	1			задач для самостоятельных занятий по
43.	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	1	закреплению и совершенствованию техники пере-	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	

44.	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в поперем. дв. ходе.	1		движения на лыжах двухшажным попеременным ходом;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
45.	Согласованное движение рук и ног в попер. дв. ходе на разной скорости.	1		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
46.	Игры по выбору. Соревнование на дистанции КУ- 1000м.	1		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

*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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
			получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят	
48.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

49.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.	1	<p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:</p>	<p>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 приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
50.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
51.	Челночный бег.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
52.	Метание малого мяча в цель и на дальность отскока.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
53.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
54.	Игры с мячами. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
55.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
56.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 12 часов.</i>					
			<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально</p>	<p>закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и</p>	
57.	Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
58.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
59.	Совершенствование техники прыжков.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

60.	Прыжки в высоту в виде соревнования.	1	значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	элементы техники;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
61.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
62.	Техника выполнения метания на дальность.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
63.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.				<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
64.	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
65.	Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры.	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
66.	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением — 60м. Гладкий бег по стадиону. Игры- эстафеты	1	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь 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)		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
67.	Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
68.	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением — 60м.				
Итого за год		68 часов			



**Тематическое планирование**  
**Предмет «Физическая культура» 4 класс**  
**(2 часа x 34 недели = 68 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Характеристика деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
<b>Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</b>					
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов</i>					
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 физическую подготовленность	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
2.	Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	закрепляют и совершенствуют	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
3.	Эстафетный бег. КУ-30м,60м. Карельские игры.	2	получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать	технику высокого старта:	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

4.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	мнение	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
5.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
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;	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;	<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
7.	Круговая эстафета. Карельские игры.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией		<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>
8.	Гладкий бег. КУ-1000м.	1			<a href="https://educont.ru">educont.ru</a>

				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)	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов</i>					
9.	Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности.	1	По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
10.	Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча в парах, тройках.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
11.	Основные термины баскетбола. Броски баскетбольного мяча.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

12.	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	1	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)	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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
13.	Совершенствование упражнений с мячами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
14.	Челночный бег. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
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;		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
16.	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
17.	Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
18.	Учебные игры .	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

				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)	
<i>Модуль «Гимнастика». 10 часов.</i>					
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 ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
20.	Акробатика. Перекаты и 2-3 кувырка вперёд слитно.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
21.	Акробатика. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
22.	Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
23.	Акробатика. Акробатические элементы раздельно и в комбинации.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
24.	Упражнения в равновесии Игры-эстафеты .	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
25.	Комбинация из изученных элементов акробатики.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
26.	Игры-эстафеты. Висы и упоры.	1		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>	
27.	Совершенствовать элементы гимнастики.	1	общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	определяют задачи закрепления и	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

28.	Совершенствовать элементы гимнастики.	1		<p>совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз</p>	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

	Лазанье по канату в три приёма.			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	
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;	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
30.	Ловля и передача баскетбольного мяча.		реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

31.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.		действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлечь внимание обучающихся	на месте, анализируют фазы и элементы техники;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
32.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.		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 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)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
<i>Модуль «Зимние виды спорта». 14 часов</i>					
33.	Основы знаний. Повторение скользящего шага с палками .в попеременном двухшажном 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;	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
34.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	двухшажным ходом; рассматривают,	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

35.	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении.	1	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)	обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
36.	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
37.	Повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой» прямо и «полуелочкой».	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
38.	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
39.	Спуск в низкой стойке. Карельские игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
40.	Торможение «плугом» и «упором» на пологом склоне.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
41.	Эстафеты с поворотом.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
42.	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения.	1		задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
43.	Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами.	1		контролируют технику выполнения передвижения на	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
44.	Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

45.	Эстафеты встречные и круговая. Карельские игры.	1			лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
46.	Игры по выбору. Соревнование на дистанции 1000м- КУ.	1				<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

*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	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
			получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении,	
48.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	определяют отличительные	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
49.	Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
50.	Броски баскетбольного мяча. Карельские игры.	1	получаемой на уроке социально значимой		<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

51.	Учебные игры .	1	информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	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 приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
52.	Учебные игры .	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
53.	Передачи в движении.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
54.	Передачи в движении.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
55.	Учебные игры.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
56.	Игра 5x5	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

*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			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
58.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, в глубину, с высоты (60см).	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
59.	Совершенствование техники прыжков.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
60.	Прыжки в высоту в виде соревнования.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>

61.	Спринтерский бег Стартовый разгон.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
62.	Техника выполнения метания на дальность.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
63.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
64.	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
65.	Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры.	1	<p>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)</p>	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p>	<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
66.	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением - КУ-60м.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
67.	Гладкий бег. Игры- эстафеты	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
68.	Преодоление полосы препятствий. Бег по пересечённой местности 1 км.	1			<a href="http://educont.ru">educont.ru</a>
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.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340055

Владелец Кябялева Лариса Николаевна

Действителен с 13.11.2025 по 13.11.2026