

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 47
620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел. (343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08
e-mail: gimnazium47@mail.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к АООП НОО вариант 8.2,
утвержденной приказом МАОУ-Гимназия № 47 «Об утверждении и введении в действие адаптированных основных
образовательных программ начального общего образования» № 44/1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47



О.Ф. Болячкина

Приказ № 109/31 от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

г. Екатеринбург, 2022 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствует процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающийся руководствоваться ценностями и приобретение первого начального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правилами межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 противходом 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 стен ки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол»

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в

выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол»

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; против хода в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры - задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика»

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения.

Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза»; «Пятнашки»; салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси - лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4«спринт - слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

Вариативный блок. Модуль 4. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры - задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съёмного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры)

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного интеллектуального

мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк во ров», «Волк и овцы», «вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики - воробушки», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Совушка», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок», «Оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «По кочкам и пенечкам», «Птицелов», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Котлы», «Ляпка», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий - лишний», «Чижик», «Чехарда», «Кашевары», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - бочке, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания образования	Виды и формы деятельности, направленные на реализацию рабочей программы воспитания	Ц О Р	Кол-во часов
Модуль 3. Легкая атлетика. 12 часов					
1.	Знания о физической культуре. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и Миф о Геракле. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Зайцы в огороде».	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
2.	Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Пятнашки».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
3.	Техника бега на короткие дистанции 30 м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.		1
4.	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (60	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена			1

	м). Круговая эстафета.	сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		
5.	Контрольный норматив - 60 метров на результат. Бег 1000 м (в медленном темпе).	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		https://resh.edu.ru/subject/9/ 1
6.	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». ОРУ	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	1
7.	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри».	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри». ОРУ		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view 1
8.	Контрольный норматив - 1000 метров в щадящем режиме на оценку. Игры с мячом «Собачки ногами».	Контрольный норматив - 1000 метров в щадящем режиме на оценку. Игры с мячом «Собачки ногами».	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1
9.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком».	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.		1
10.	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими	1

	длину с разбега. Круговая эстафета.	качеств. Современное Олимпийское движение.	работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
11.	Прыжок в длину с места и с разбега. П/и: «Третий лишний».	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.		1
12.	Прыжок в длину с места на оценку. Эстафеты с предметами.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.		1
Модуль 1. Спортивные игры. 12 часов				
13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view
14.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	1
15.	Ведение правой и левой рукой на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского	1

16.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих игр, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
17.	Броски мяча в цель.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			1
18.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.		1
19.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			1
20.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		1
21.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч			1

		водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		
22.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		1
23.	Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	ОРУ Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	1
24.	Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5x5.	ОРУ Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5x5.		1
Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика». 24 часа				
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык Генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед	1

			аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения		
26.	Акробатика. Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		1
28.	Снарядная акробатика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой			1

		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
29.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	1
30.	Организационные команды и приемы. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		1
31.	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в сторону в группировке. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		1
32.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1

33.	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1
34.	Комплекс упражнений с тяжёлым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		1
35.	Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на оценку. П/и «горячая линия».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1
36.	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные).	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		1

37.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	<p>https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	1
38.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев - на оценку. П/и «Сделай фигуру»	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			1
39.	Подвижные игры. «Кто быстрее встанет в круг». Танцевальные упражнения.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			1
40.	ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафеты со скакалкой и обручем. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
41.	Упражнение на формирование правильной осанки. Подтягивание - мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1

42.	Повторить акробатические упражнения. П/и с обручами «Космодром».	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
43.	Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
44.	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувшись, углом, прогнувшись.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			1
45.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на пресс. Подтягивание. Вис спиной к гимнастической стенке.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных		1

46.	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны».	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsa/view	1
47.	Комплекс гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. Игры и эстафеты с мячом и обручем.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		1
48.	Комплекс гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с элементами акробатики.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1
Модуль 4. Лыжная подготовка. 21 час					
49.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
50.	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику			

	м в медленном темпе.	ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.			
51.	Свободное катание. П/и «Два мороза».	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).			1
52.	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/	1
53.	Скользкий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками - этап 100 метров.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
54.	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов - 15 мин. П/и «Светофор».	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».			1

55.	Техника скользящего шага с палками, подъема ступающим шагом и спуск в низкой стойке.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
56.	Техника скользящего шага с палками. Эстафеты со спусками и подъемами.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
57.	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
58.	Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете.	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».			1

59.	Оценка техники спусков и подъёмов (у девочек). П/и «Кто самый быстрый.»	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
60.	Подвижные игры. «Белые медведи». «Два Мороза».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		1
61.	Оценка техники спусков и подъёмов (у мальчиков). П/и «Кто самый быстрый.»	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.			1
62.	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.			1
63.	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку.	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
64.	Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы.	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.			1

65.	Спуск с горы, торможение «плугом».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
66.	Эстафеты с этапом - 150 метров. Соревнования на дистанции 1000 метров.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
67.	Техника попеременного двухшажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью			1
68.	Торможение «плугом», п/и «Лаватта».	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.			1
69.	Техника попеременного двухшажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
Модуль 5. Плавание. 3 часа					
70.	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и	ОРУ сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1

	санитарии.				
71.	Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	ОРУ имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
72.	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.	ОРУ специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.			1
Модуль 1. Спортивные игры. 9 часов					
73.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
74.	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.			1
75.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			1
76.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3x10	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте	Развитие этических чувств, доброжелательности и		1

	метров. «Мяч соседу».	правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
77.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
78.	Броски мяча в цель (обруч, мишень).	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
79.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булавы», «Цепи кованы».	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
80.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
81.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			1

Модуль 3. Легкая атлетика. 21 час

	Модуль 3. Легкая атлетика. 21 час				
82.	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
83.	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-лебеди»	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м) игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			1
84.	Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			1
85.	Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. «Вызов номеров».	ОРУ ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. Подвижная игра.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
86.	Техника бега на короткие дистанции 30 м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			1
87.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			1
88.	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. П/и «Волк во рву»	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		1
89.	Эстафеты с предметами. «Домики». «Захват флага».	ОРУ, эстафеты, подвижные игры с элементами спортигр с мячом. Подвижные игры.			1

90.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1			
91.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1			
92.	П/ и «Играй, играй, мяч не теряй». «Круговая охота»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры.				https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1	
93.	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.						1
94.	Игра в ф/бол. Тактика игры в нападении.	Игра в футбол						
95.	Правила поведения и безопасности на улице. Круговая эстафета.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1				
96.	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Котлы-пятнашки». «Ляпки». Спортивные и подвижные	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1			
97.	Повторение темы: Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		1			

	лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	«Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.			
98.	Повторение темы: Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
99.	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
100	Повторение темы: Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
101	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
102	Повторение темы: Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498048

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024