Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

«Гимназия имени Петра Первого»

|  |  |
| --- | --- |
| титульный лист к рабочим программам |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физкультуры

Черникова Евгения Ивановича

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 3 класса

2 часа в неделю

2022 - 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного   
социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе по 2 часа в неделю- 34 учебных недели (68 часов в год).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального 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 правил 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.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— 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 двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу в конце).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64 часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20часов)*

***Беговые упражнения (14часов)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

***Прыжковые упражнения (3 часа)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча (3 часа)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (22 часа)

***Подвижные игры (8 часов)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам».

***Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

***Подвижные игры на основе волейбола (5 часов)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

***Подвижные игры на основе футбола (4 часа)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)*

*Акробатические упражнения (6 часов)*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика (2 часа)*

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часа) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1 | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | *Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока | *Составлять* комплексы ОРУ |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| Физическое совершенствование (64 часа) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 10 |  |
|  | Акробатические упражнения | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
|  | Снарядная гимнастика | 4 |  |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера: |  | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 20 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*7Осваивать технику бега различными способами.*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция |
|  | Прыжковые упражнения | 3 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метания | 3 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 22 часа |  |
|  | Подвижные игры | 8 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 5 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе волейбола | 5 | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе футбола | 4 |  |
|  | Лыжные гонки | 12 | *Уметь* передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  Поворот переступанием. |
|  | Итого: | 68 |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Дата | |
| план | факт |
| Основы знаний (1 час) | | | | | |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года | 01.09-  02.09 |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов | | | | | |
| *Беговая подготовка 7 часов* | | | | | |
| 2 | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | Равномерный медленный бег 3мин. 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. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». | 05.09-09.09 |  |
| 3 | Бег 30м | Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. |  |  |
| 4 | К.р. Бег 60м | Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | 12.09-16.09 |  |
| 5 | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 6 | Преодоление препятствий в беге. | Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | 19.09-23.09 |  |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *8 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |  |
| 8 | Кросс *1 км* | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 26.09-30.09 |  |
| *Прыжковая подготовка (1 час)* | | | | | |
| 9 | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
|  | Прыжок в длину с короткого разбега. | Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
|  | Прыжок в длину с полного разбега | Прыжок в длину с полного разбега*..* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
|  | К.р. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |  |  |
| *Броски большого, метания малого мяча (2 часа)* | | | | | |
| 10 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | 03.10-07.10 |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение |  |  |
|  | Броски набивного мяча | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| Подвижные игры (7 часов) | | | | | |
| 12 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр  *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 17.10-21.10 |  |
| 13 | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 14 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | 24.10-28.10 |  |
| 15 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 16 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | 31.10-03.11 |  |
| 17 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |  |
|  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 18 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 07.11-11.11 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (1час) | | | | | |
|  | Ловля и передача мяча на месте | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | 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 |  |  |
|  | Ведение мяча в движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |  |  |
|  | Ведение мяча в движении бе­гом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Дата | |
| план | факт |
| Основы знаний | | | | | |
| 19 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | История развития физической культуры | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) | | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | | |
| 20 | Инструктаж  Т.Б. по гимнастике.  Основная стойка.  Группировка.  Перекаты. | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | 14.11-18.11 |  |
| 21 | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад в упор присев | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |  | 28.11-02.12 |  |
| 23 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей |  |  |  |
| 24 | 2-3 ку­вырка вперед слитно. Стойка на лопатках | Строевые команды. Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей |  | 05.12-09.12 |  |
| 25 | Акробатическая комбинация | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей |  |  |  |
| Снарядная гимнастика (2 часа ) | | | | | |
|  | Вис стоя и лежа | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
|  | Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей |  |  |
| 26 | К.р. Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ  с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | 12.12-16.12 |  |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |  |  |
|  | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 27 | К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |  |
|  | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». |  |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа) | | | | | |
| 28 | Прыжки со скакалкой | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами. | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 19.12-23.12 |  |
| 29 | Прыжки группами на длинной скакалке | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами |  |  |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Переноска партнера в парах. | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей |  |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Дата | |
| план | факт |
| Основы знаний | | | | | | | |
| 30 | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | | | Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр | 26.12-29.12 |  |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | | | |
| 31 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки | | | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота" | *Научатся:*  *-*технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью;  - выполнять команды по подготовке лыжногоинвентаря. |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах изученными способами. | | | Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Ступающий, скользящий шаг, повороты на лыжах приставными шагами. | *Научатся:*  *-* самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой;  - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. | 2023  09.01-13.01 |  |
| 33 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | | | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. развитие двигательных качеств. | *Научатся:*  *-*продвигаться по дистанции со средней скоростью;  -выполнять обгон на дистанции. |  |  |
| 34 | Спуски и подъёмы. | | | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции на 1 км с раздельным стартом на время. | *Научатся:*  - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км;  -выполнять обгон на дистанции. | 16.01-20.01 |  |
| 35 | Повороты приставными шагами. | | | Обучение приставным шагам и поворотам. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | *Научатся:*  -выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;  -выполнять спуск и подъём на лыжах палками. |  |  |
| 36 | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | | | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. Игра "Кто дольше прокатится" | *Научатся:*  - корректировать технику торможения при прохождении дистанции;  -выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. | 23.01-27.01 |  |
| 37 | Чередование ходов и хода на дистанции. | | | Обучение чередованию ходов и хода на дистанции. при прохождении дистанции. | *Научатся:*  - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции. |  |  |
| 38 | Повороты на лыжах "упором" | | | Обучение поворотам на лыжах "упором". Совершенствование подъемов. Игра "Подними предмет" | *Научатся:*  -технически правильно выполнять на лыжах повороты "упором" | 30.01-03.02 |  |
| 39 | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. | | | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов "упором". | *Научатся:*  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом различными способами. |  |  |
| 40 | Падение на лыжах на бок. | | | Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры "Затормози до линии" | *Научатся:*  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 06.02-10.02 |  |
| 41 | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. | | | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. Игра "Охотники и олени" | *Научатся:*  -выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1500 м | | | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 м | *Научатся:*  -выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. | 13.02-17.02 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов) | | | | | | | |
| 43 | | Ловля и передача мяча на месте | | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 44 | | Ловля и передача мяча в движении | | 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 | 20.02-22.02 |  |
| 45 | | Ведение мяч в движении шагом. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | 27.02-03.03 |  |
| 46 | | Ведение мяча в движении бе­гом | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей |  |  |
| 47 | | Бросок двумя руками от груди. | | 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 | 13.03-17.03 |  |
| 48 | | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | | 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 |  |  |
|  | | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | | Ведение мяча с изменением скорости. | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей |  |  |  |
| Подвижные игры на основе волейбола (5 часов) | | | | | | | |
| 49 | | | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 20.03-24.03 |  |
|  | | | Остановка скачком после ходьбы и бега | Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 50 | | | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 51 | | | Передача мяча подброшенного партнером | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  | 27.03-31.03 |  |
|  | | | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |  |  |
| 52 | | | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |  |  |
|  | | | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |  |  |
|  | | | Прием снизу двумя руками. | Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации |  |  |
|  | | | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Дата | |
| план | факт |
| Основы знаний | | | | | |
| 53 | Физическое развитие и физическая подготовка | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | *Характеризовать* показатели физического развития | 03.04-07.04 |  |
| Подвижные игры на основе волейбола (1 час) | | | | | |
|  | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
|  | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации |  |  |
|  | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации |  |  |
| Подвижные игры на основе футбола (4 часа) | | | | | |
| 54 | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр  *Осваивать* технические действия из спортивных игр  *Моделировать* технические действия в игровой деятельности  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
|  | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол |  |  |
| 55 | Удар по неподвижному мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол | 10.04-14.04 |  |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |  |  |
| 56 | Остановка катящегося мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол |  |  |  |
|  | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол |  |  |
| 57 | Игра в футбол | Игра Мини-футбол |  | 17.04-21.04 |  |
| Легкая атлетика(10 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения (6 часов) | | | | | |
| 58 | Встреч­ная эстафета. | Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |
| 59 | К.р. Бег на результат *(30 м).* | Бег 5 мин. Бег на результат *(30 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты. | 24.04-28.04 |  |
| 60 | Бег 60м | Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей |  |  |
| 61 | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | 10.05-12.05 |  |
| 62 | Равномерный медленный бег *(7мин).* | Равномерный медленный бег *(7мин).* Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости |  |  |
| 63 | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | 15.05-19.05 |  |
| 64 | К.р. Кросс 1 км | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |  |  |
| Прыжковые упражнения (2 часа) | | | | | |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 22.05-26.05 |  |
| 66 | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| Броски, метания (2 часа) | | | | | |
| 67 | К.р. Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | 29.05-31.05 |  |
| 68 | Метание в цель с  4-5 м. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств |  |  |
|  | Метание набивного мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

НОРМЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | | 3 | |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  | |  | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | | 120 – 130 | | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин., с | 5.00 | 5.30 | | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Лыжи 1 км, мин. | 8.00 | 8.30 | | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Матвеев А.П., М.: Физкультура и спорт, 2016. 1. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / .

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / А.П Матвеев // Физкультура в школе. - 2016.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре

1.    <http://school-collection.edu.ru/->  ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ  
2.    Физкультура в школе- [http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  
3.    <http://fizkultura-na5.ru/>  
4.    <https://fk-i-s.ru/>  
5.    Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
6.    Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
7.    Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus. Edu <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html>  
8.    Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  
9.    Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>