

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
"Основная общеобразовательная школа № 32»

Принята на  
заседании педагогического  
совета школы  
«31» августа 2022г.



Утверждена  
директором школы

М. В. Киноверовой

«31» августа 2022г.

Рабочая программа  
по учебному предмету  
физическая культура  
(адаптированная основная общеобразовательная программа  
начального общего образования)

Срок освоения программы – 4 года

## 1. Пояснительная записка

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью программы по физической культуре:** является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 2.Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

### **Принципы обученности.**

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3-го классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

Описание **ценностных ориентиров** содержания предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы основывается** на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа

жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### 3. Место предмета в учебном плане

При пятидневной неделе на изучение предмета «Физическая культура» с 1 по 4 класс отводится 405 часов. Программа рассчитана на 4 года обучения 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

#### **Формы организации учебных занятий.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В начальной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся на уроке** — индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока..

Программа предусматривает проведение контрольных и практических работ.

**Контроль результатов** осуществляется через использование следующих видов оценки и контроля ЗУН: входящий, текущий, тематический, итоговый.

**Промежуточная аттестация** проводится в соответствии с Уставом образовательного учреждения в форме итоговой контрольной работы.

#### 4. Личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



## 5. Содержание курса.

### «Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### «Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*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.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики с основами акробатики.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## 6. Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности
<p><b>Раздел: Легкая атлетика 12 часов</b> Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;</li> <li>• формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</li> <li>• проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;</li> <li>• уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</li> <li>• стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</li> <li>• проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</li> </ul>			
1	Правила проведения в спортивном зале. Ходьба и бег.	1	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «осанка».
2	Построение в 1 шеренгу. Техника бега по дистанции 30м.	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
3	Построение в 1 шеренгу. Бег 30м с ускорением.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
4	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Бег до 6 мин.	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
5	<b>РК.</b> Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя.
6	<b>РК.</b> Построение в 1 шеренгу. Техника держания и выбрасывания мяча.	1	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Метание малого мяча с места «из-за головы через	1	Сдать норматив 30м

	плечо»		Освоение правил выполнения бега. Проявлять качества выносливости при выполнении бега.
8	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.
9	<b>РК.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Уметь метать из различных положений.
10	Прыжки на месте с продвижением вперед Игра «Два мороза».	1	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
11	Прыжок с высоты до 30см. Игра «Лисы и куры»	1	Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбрать удобный.
12	Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза».	1	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливость. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания Осваивать технику прыжковых упражнений. . Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в баскетбол 12 часов**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического

воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

13	Техника безопасности .Бросок мяча снизу на месте.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать технику броска мяча снизу. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Освоить бросок и ловлю мяча снизу Развивать физические качества. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития
14	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	
15	Ловля и передача мяча в движении. Бег спиной вперед.	1	
16	Передача мяча стоя на месте в парах.	1	
17	Передача мяча стоя на месте в кругу.	1	
18	Ведение мяча в движении. Челночный бег 3/10 на результат.	1	
19	Бросок мяча на месте в щит. Игра «Бросай – поймай».	1	
20	Бросок мяча на месте в щит. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
21	Бросок мяча в цель (щит). Игра «школа мяча»	1	
22	Бросок мяча в цель (щит). Игра «Попади в обруч»	1	
23	Строевые упражнения и перестроения в движении. Игра « Школа мяча»	1	
24	История зарождения древних Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная «Петрушка на скамейке».	1	

			физических качеств. Раскрыть на примерах положительное влияние занятий ФК на физическое и личностное развитие. Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки
--	--	--	---

**Раздел: Гимнастика 21 час**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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;
- 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.

25	Инструктаж по Т.Б Акробатика Размыкание и смыкание переставным шагом.	1	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять организующие строевые команды и приемы: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
26	Акробатика. Построение в шеренгу, в круг. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять организующие строевые команды и приемы: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27	Перекаты в группировке лежа на животе. Игра «Совушка».	1	Выполнять организующие строевые команды и приемы: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
28	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Фигуры»	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
29	Кувырок в сторону, стойка, на лопатках согнув ноги. Утренняя гимнастика.	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
30	<b>РК</b> Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1	Осваивать технику выполнения

	Упражнения в равновесии.		стойки на лопатках, согнув ноги.
31	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения в равновесии.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
32	Упражнения в висе стоя и лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1	при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
33	Повороты направо, налево. Упражнения в равновесии.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений
34	Бросок мяча 1кг. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Упражнения в равновесии.	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
35	Лазание по гимнастической стенке Перестроение из 1 шеренге в 2.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
36	Лазание по наклонной скамейке Игра «Ниточка и иголочка».	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.
37	Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим флажкам».	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
38	Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
39	Упражнения в равновесии. Захват каната руками и ногами.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
40	Упражнения в равновесии. Захват каната руками и ногами.	1	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
41	<b>РК</b> Прыжки через скакалку. Перелезание через гору матов.	1	Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.
42	Подтягивание. Перелезание через гору матов.	1	
43	Подтягивание, лежа по горизонтальной скамейке.	1	
44	Подтягивание, лежа по горизонтальной скамейке.	1	
45	Упражнения в равновесии. Захват каната руками и ногами.	1	

**Раздел: Подвижные игры 3 часа**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.			
46	<b>РК.</b> Развитие спортивных и подвижных игр в Карелии. Игра «Школа мяча»	1	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
47	Строевые упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1	
48	<b>РК</b> Олимпийская символика. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».  Игры: «Посадка картошки», «Ляпки с мячом».	1	
<b>Раздел: Лыжная подготовка 18 ч.</b>			
Содержание воспитательного потенциала раздела:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>• готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>• стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>• готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</li> <li>• осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>			
49	Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах без	1	Соблюдать технику безопасности

	палок.		на лыжной подготовки.
50	Ступающий шаг без палок. Игра «Ловушки-перебежки»	1	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.
51	Ступающий шаг без палок. Игра «Шире шаг». Режим дня.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
52	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг.	1	Переносить и надевать лыжный инвентарь.
53	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Посадка лыжника.	1	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
54	Ступающий шаг. Игра «Шире шаг».	1	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.
55	Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Игра «По местам!»	1	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
56	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Эстафеты.	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
57	Скрепление палок и лыж для переноски. п/и «Веер»	1	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
58	Скрепление палок и лыж для переноски. Игра « Попади снежком в цель»	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
59	Скользящим шагом с палками. Эстафеты без палок.	1	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
60	<b>РК.</b> Передвижение ступающим шагом с палками. Игра «День и ночь»	1	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
61	Безопасное падение на лыжах. Игра «Замороженные»	1	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.
62	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Спуск в низкой стойке.	1	Выполнять организующие команды,
63	Подъём ступающим шагом. Игра «По местам».	1	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением
64	<b>РК.</b> Подъемы и спуски с горы. Игра « День и ночь»	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.
65	Передвижения скользящим шагом с палками 1км	1	
66	Передвижения скользящим шагом с палками 1км	1	

--	--	--	--

**Раздел: Подвижные игры с элементами волейбола 15 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

67	Повороты налево, направо. Игры: «Петухи», «Два мороза».	1	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. Объяснять правила подвижной игры. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалок. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные
68	Построение в колонну по одному. Эстафеты с мячами.	1	
69	Передвижение по звуковому сигналу. Игра ««Прыгающие воробушки», «Ляпки с мячом».	1	
70	Передвижение по звуковому сигналу. Игра « Ляпки с мячом», «Пятнашки»	1	
71	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал садись», «Лисы и куры», «Метко в цель»	1	
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал садись», «Лисы и куры», «Метко в цель»	1	
73	Бег с остановками в шаге, с изменением направления	1	

	движения. Игра «Летающий мяч»		умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
74	Игра «Ляпки с мячом» «Удочка»	1	Уметь демонстрировать физические кондиции .
75	Челночный бег. Игра «Ляпки с мячом», «Салки»	1	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.
76	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Летающий мяч»	1	Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.
77	Строевые упражнения. Подвижные игры ««Лисы и куры», «Точный расчет».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
78	Подтягивание. «Точный расчет», эстафеты с предметами.	1	
79	Команды « На первый-второй рассчитайсь!». Игра « Попади в мяч»	1	
80	Передвижение по звуковому сигналу. Эстафеты с предметами.	1	
81	Строевые упражнения на месте. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	

**Раздел: Лёгкая атлетика 12ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

82	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Игра «Салка»	1	Освоить технику бега различными способами.
83	РК Высокий старт. Бег 30м Игра « Гуси лебеди»	1	Соблюдать технику безопасности на уроках лёгкой атлетике.
84	Высокий старта. Встречная эстафета.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

85	Бег на 30м с высокого старта. Игра «Салки на одной ноге»	1	<p>Различать разновидности беговых заданий.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча</p> <p>Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь метать из различных положений.</p>
86	Прыжок в длину с разбега-техника отталкивания. Игра «Зайцы, сторож и жучка»	1	
87	Прыжок в длину с разбега-техника мягкого приземления. . Эстафеты с предметами.	1	
88	Прыжок в длину с разбега 6-8 шагов. Бег в заданном коридоре.	1	
89	Прыжок в длину с места.-техника приземления после прыжка. Бег с ускорением 30м.	1	
90	Прыжок в длину с места на результат.	1	
91	Метание малого мяча с места «из-за головы через плечо» в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
92	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	1	
93	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1	

**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в футбол 6 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.

94	Строевые упражнения и перестроения на месте. Подвижные игры «Третий лишний», «Петухи».	1	<p>Соблюдать технику безопасности на футболе.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время</p>
95	Элементы игры в футбол Нормы ГТО	1	
96	Строевые упражнения и перестроения в движении. Игра «Третий лишний», «Пятнашки»	1	
97	Элементы игры в футбол.	1	
98	Подвижные игры « Заяц и	1	

	волк», «Салки»		игровой деятельности.
99	Подведение итогов за год. «Школа мяча» Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Итоги года.	1	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

## 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности
<b>Раздел: Лёгкая атлетика 12ч</b>			
Содержание воспитательного потенциала раздела:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>• готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и</li> </ul>			

соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».	1	ФК как система укрепления здоровья человека. Правила техники безопасности на уроках ФК и легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывать технику легкоатлетических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетически упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику выполнения прыжков, метания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Проявлять качества силы, быстроты,
2	Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт.	1	
3	<b>РК</b> Бег по пересеченной местности. Игра «Ляпки с мячом»	1	
4	Бег с преодолением малых препятствий. Игра «К своим флажкам»	1	
5	Бег 30м с высокого старта на результат. Бег с преодолением малых препятствий.	1	
6	<b>РК.</b> Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
7	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1	
8	Бег 1км. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
9	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	
10	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	
11	<b>РК.</b> Прыжки с высоты до 40см. Прыжки в длину с места. «Заяц и волк»	1	

12	<p><b>РК</b> Прыжки в длину с места на дальность. Игра « Кислый круг».</p>	1	<p>выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медикобиологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Различать разные виды ходьбы.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Знакомство с челночным бегом.</p> <p>Освоение правил выполнения.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.</p> <p>Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>
----	--	---	---



## Раздел: Подвижные игры с элементами игры в баскетбол 12 ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

13	Инструктаж по Т.Б, Стойка баскетболиста. Передачи мяча на месте	1	Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
14	Ловля и передача мяча на месте. Стойка баскетболиста.	1	Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
15	<b>РК.</b> Ловля и передача мяча в движении. Бег спиной вперед.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.
16	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему»	1	Развивать физические качества.
17	Ведение мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Соблюдать правила ТБ и дисциплину во время проведения подвижных игр.
18	Ведение мяча в движении. Челночный бег 3/10 на результат.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п.и.
19	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в п.и.
20	Бег «противоходом» Ведение мяча.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и
21	Бег «противоходом». Эстафеты с мячами.	1	игровой деятельности.
22	Бросок мяча в цель (щит).	1	

	Игра «школа мяча»		Научиться владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять остановки мяча и броски.
23	Строевые упражнения и перестроения в движении. Игра « Школа мяча»	1	
24	<b>РК.</b> История зарождения древних Олимпийских игр. Игра «Петухи»	1	

### Раздел: Гимнастика 21ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

25	Инструктаж по технике безопасности. Размыкание и смыкание приставными шагами	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций. Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений. Планировать собственную
26	Олимпийское движение Нормы ГТО.	1	
27	Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги. Контрольный норматив на гибкость	1	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках.	1	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону.	1	

30	Акробатика. Перестроение из колонны по одному по два.	1	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процесс ее выполнения.
31	Упражнения в висе стоя и лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1	Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.
32	Вис на согнутых руках. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Выполнять акробатические гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.
33	Контрольный норматив подтягивания. Упражнения в висе.	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
34	Лазанье по гимнастической стенке Перестроение из 1 шеренги в 2	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
35	Лазанье по наклонной скамейке. Перестроение из 1 шеренги в 2.	1	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
36	Подтягивание, лежа по горизонтальной скамейке.	1	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического козла.
37	Упражнения в равновесие Бег «Змейкой». Качество силы беседа.	1	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
38	Упражнение в равновесии. Захват канат ногами и руками.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезание. Соблюдать правила техники безопасности.
39	<b>РК</b> Лазание по гимнастической скамейке. Строевые упражнения, перестроения в движении.	1	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.
40	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Удочка» Беседа «Правильная осанка»	1	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических
41	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Исправить осанку!» Отжимание.	1	
42	Пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Перелезание через гору матов.	1	
43	<b>РК</b> Перелезание через коня. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
44	Перелезание через коня. Игра «Зайцы в огороде»	1	
45	Прыжки через скакалку. Перелезание через коня.	1	

			комбинаций. Освоить различные виды шагов танцевального характера. Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении.
--	--	--	---

**Раздел: Подвижные игры 3ч**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.

46	Подвижные игры « Два мороза» «К своим флажкам»	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике
47	<b>РК</b> Олимпийская символика. Игры: «Пятнашки» «Выставка картин»	1	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки».
48	<b>РК</b> Олимпийская символика. Игры: «Посадка картошки», «Ляпки с мячом».	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

**Раздел: Лыжная подготовка 22ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и

физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

49	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Качество быстроты беседа	1	Освоение навыков равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.  Соблюдать правила ТБ при занятиях лыжами. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
50	Ступающий шаг без палок. Игра «Ловушки-перебежки»	1	
51	Скользкий шаг без палок. Игра «Слушай сигнал».	1	
52	Скользкий шаг без палок. Игра «Шире шаг	1	
53	Основная, высокая стойка на лыжах. Игра « Знак качества»	1	
54	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1	
55	Размыкание в шеренге влево и право приставным шагом Игра «Ловушки-перебежки»	1	
56	Повороты «всером» влево, вправо. Игра «Знак качества».	1	
57	Скользкий шаг с палками. Игра «Два мороза»	1	
58	Подъем « лесенкой». Скользкий шаг с палками.	1	
59	Скользкий шаг с палками. Переноска лыж на плече.	1	
60	Спуски в основной стойке Подъем на склон ступающим шагом.	1	
61	Спуски в низкой стойке. Подъем на склон ступающим	1	

	шагом.		Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
62	Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Кто быстрее до снеговика»	1	
63	Скользящий шаг без палок. Игра «По местам».	1	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.
64	<b>РК.</b> Подъем «лесенкой». Игра «День и ночь».	1	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
65	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
66	Спуск в основной стойке контроль технике. Игра «По местам».	1	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.
67	<b>РК.</b> Подъем «лесенкой». Игра «День и ночь».	1	
68	Подъем лесенкой. Эстафеты на лыжах.	1	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
69	Передвижение на лыжах до 1000м. Подвижные игры. Качество выносливости беседа		Демонстрировать технику передвижения на лыжах

### Раздел: Подвижные игры с элементами игры в волейбол 16ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической

культурой и спортом;			
70	Передвижение по звуковому сигналу. Игра ««Прыгающие воробушки», «Ляпки с мячом».	1	Соблюдать правила ТБ, дисциплину во время проведения игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Ориентироваться в понятиях «ФК», «режим дня». Организовывать места занятий подвижными играми. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалок.
71	Передвижение по звуковому сигналу. Игра « Ляпки с мячом», «Пятнашки»	1	
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал садись», «Лисы и куры», «Метко в цель»	1	
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Летающий мяч»	1	
73	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения игра «Перестрелка»	1	
74	Преодоление пяти препятствий. Игра в «Перестрелку»	1	
75	Бег по звуковому сигналу. Игра «Школа мяча»	1	
76	Команды «Шире шаг!», Чаше шаг!», «Реже!». Игра «Школа мяча»	1	
77	Ходьба и бег парами. «Играй-играй мяч не теряй» Правильная ходьба беседа	1	
78	Ходьба и бег парами Игра «Мяч водящему».	1	
79	Команды « На первый-второй рассчитайсь!». Игра « Попади в мяч»	1	
80	Команда « На два шага разомкнись!» Забрасывание мяча в корзину.	1	
81	Команда « На два шага разомкнись!» Игра «Верёвочка	1	



	под ногами». Эстафеты.		
82	Передвижение по звуковому сигналу. Эстафеты с предметами.	1	Соблюдать правила ТБ, дисциплину во время проведения игр. Описывать разучиваемые
83	Передвижение по звуковому сигналу. Игра «Мяч водящему».	1	технические действия из спортивных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать
84	Строевые упражнения на месте. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### Раздел: Лёгкая атлетика 12ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

85	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Игра «Салка»	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.
86	Бег на 30м с высокого старта. Игра «Салки на одной ноге»	1	Описывать техника легкоатлетических упражнений. Выявлять характерные



87	Бег по пересеченной местности. Игра «Невод» Правильный бег беседа.	1	ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику выполнения прыжков, метания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнения легкоатлетических упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.
88	Бег по пересеченной местности. Игра « Волк во рву»	1	
89	Многоскоки с ноги на ногу. Игра «Перестрелка»	1	
90	Прыжок в длину с места. Игра «Перестрелка»	1	
91	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. П./и «Салки с мячом»	1	
92	Челночный бег (3x10 м). П./и «Лисы и куры».	1	
93	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег по пересеченной местности.	1	
94	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности.	1	
95	Бег с высоким подниманием бедра. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
96	Бег 1 км. Без учета времени. Игра «Зайцы в огороде»	1	

**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в футбол 6 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.

97	Остановка катящегося мяча. «Футбольный бильярд» Олимпийские чемпионы.	1	Соблюдать технику безопасности на футболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.
98	Контрольный норматив подтягивание. Остановка катящегося мяча.	1	
99	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Мини-	1	

	футбол.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.
100	Бег на выносливость 6м. Игра «Слалом с мячом»	1	
101	<b>РК.</b> Строевые упражнения и перестроения. Игра « Заяц и волк	1	
102	Итоговый урок. « Здравствуй лето!»	1	

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности
<b>Раздел: Лёгкая атлетика 12ч.</b>			
Содержание воспитательного потенциала раздела:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>• готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>• готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>• стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</li> <li>• готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</li> </ul>			
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные Физические качества и различать их между собой. Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывать технику легкоатлетических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику выполнения прыжков, метания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
2	Ходьба через препятствия. Передача эстафетной палочки	1	
3	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ Передачи эстафетной палочки.	1	
4	Бег 30м, на результат. Понятия эстафета, старт, финиш.	1	
5	<b>РК.</b> Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Ляпки с мячом».	1	
6	Ходьба через препятствия. Передача эстафетной палочки	1	

	Метание в цель с места, стоя лицом в направлении метания с 4–5 м.		Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.
7	<b>РК.</b> Бег по пересеченной местности. Метание мяча в заданные зоны м-12-14, д-8-10.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
8	Метание мяча на дальность. Игра «Салки».	1	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
9	Контрольный норматив бег 30м. Игра «Волк во рву».	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.
10	Прыжки в высоту 60см. Игра «Гуси-лебеди».	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений
11	Контрольный норматив бег 1000м. Прыжки в высоту 60см.	1	
12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Ляпки с мячом».	1	

### Раздел: Подвижные игры с элементами игры в баскетбол 12ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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;

13	Инструктаж по Т.Б, Стойка баскетболиста. Передачи мяча на месте Развитие спортивных и	1	Соблюдать правила ТБ и дисциплину во время проведения подвижных игр. Описывать технику передачи
----	---	---	--

	подвижных игр в Карелии.		мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
14	Ловля и передача мяча на Игра «Передал – садись».	1	Описывать технику передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
15	Бег по пересеченной местности. Метание мяча в заданные зоны м-12-14, д-8-10. Ловля и передача мяча на месте.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.
16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Соблюдать правила ТБ и дисциплину во время проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
17	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п.и. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в п.и.
18	Метание мяча на дальность. Игра «Салки» Ведение мяча на месте.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и
19	Ведение мяча на месте, в движении. Игра « Мяч ловцу»	1	игровой деятельности. Научиться владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловить, вести,
20	Челночный бег 3/10. Игра «Передал – садись».	1	выполнять остановки мяча и броски.
21	Ведение мяча с изменением направления.«Мини-баскетбол»	1	
22	Передвижение по диагонали. «Мини-баскетбол»	1	
23	<b>РК</b> «Кислый круг». Эстафеты с мячом.	1	
24	РК. Передвижение по диагонали. Игра «Ляпки с мячом» «Овладей мячом»	1	

**Раздел: Гимнастика 23ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.	1	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (бревно)
26	Олимпийское движение .Нормы ГТО беседа	1	Получить возможность выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.
27	РК. Стойка на лопатках. Построение из одной колонны в две.	1	Организовывать места занятия физическими упражнениями, соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений.
28	Упражнения мост. Передвижения по диагонали, змейкой.	1	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций. Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений.
29	Акробатическая комбинация. Контрольный норматив тест на гибкость.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.
30	Контроль технике акробатической комбинации Строевые упражнения и перестроения.	1	Различать и выполнять строевые команды.
31	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис спиной на гимнастической стенке.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений.

32	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения</p>
33	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
34	Полоса препятствия. Повороты кругом.	1	
35	Упражнения на гимнастической стенке. Появление Олимпийских игр.	1	
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
37	Лазание по канату в три приема.	1	
38	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1	
39	Упражнения в равновесии. Перестроение из 1 колонны в 3.	1	
40	Упражнения в равновесии. Прыжки через короткую скакалку.	1	
41	Прыжки через короткую скакалку. Отжимание.	1	
42	Опорный прыжок. Прыжки через короткую скакалку.	1	
43	Прыжки через скакалку. Перелезание через гимнастического коня.	1	
44	Перелезание через гимнастического коня. Прыжки через длинную скакалку.	1	
45	Полоса препятствия.	1	

	Прыжки через длину вращающуюся скакалку.		
--	--	--	--

**Раздел: Подвижные игры 3 ч**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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;

46	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Перестрелка» Виды спорта. Беседа.	1	
47	Повороты кругом. Игра «Охотники и утки», «Вызов номеров»	1	
48	<b>РК.</b> Строевые упражнения и перестроения. «Игры с ведением мяча» Наши спортсмены.	1	

**Раздел: Лыжная подготовка 21 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;



- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

49	Инструктаж по Т.Б Ступающий шаг без палок.	1	Характеризовать роль и значение уроков ФК, закаливание, прогулок на свежем воздухе.
50	Ступающий шаг и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	Получают возможность научиться выполнять приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Соблюдать правила ТБ при занятиях лыжами. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении и дистанций разученным и способами передвижения. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Получают возможность научиться выполнять передвижения на лыжах. Характеризовать роль и значение подвижных игр. Организовывать места занятий подвижным и играми (как в помещении, так и на свежем воздухе)
51	РК Ступающий шаг и скользящий шаг. Игра «День и ночь»	1	
52	Скользящий шаг с палками. Игры дальних стран	1	
53	Повороты «веером» вправо и лево. Игра «Попади снежком в цель»	1	
54	Повороты «веером» вправо и лево. Игра «Веер»	1	
55	Подъем ступающим шагом. Игра «Кто быстрее».	1	
56	Подъем «лесенкой» Игра «Медведи»	1	
57	Подъем ступающим шагом. Игра «Пятнашки простые»	1	
58	Спуски в высокой и основной стойке. Игра «Снайперы»	1	
59	Спуски в высокой стойке. Игра «Кто дальше»	1	
60	Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без	1	

	палок.		
61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Лесенкой»	1	
62	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.	1	
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски с небольших склонов. Прохождение 1 км на время.	1	
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты на лыжах.	1	
65	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск в низкой стойке.	1	
66	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Снежные снайперы»	1	
67	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Быстрый лыжник»	1	
68	<b>РК.</b> Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение 1 км на время	1	
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Попеременным двухшажным ходом с палками	1	

**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в волейбол 15 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.

70	Строевые упражнения. Игра ««Перестрелка»». Беседа Спортивная игра «Волейбол»	1	Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий ФК на физическое и личностное развитие. Организовывать места занятий подвижным и играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Ориентироваться в понятиях «ФК», «режим дня».
71	Ходьба и бег парами. Игра «Картошка», «Вызов номеров»	1	Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал садись», «Лисы и куры», «Метко в цель»	1	Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. Научатся измерять показатели физического развития и физической подготовленности, заполнять вести систематические наблюдения за их динамикой
73	<b>РК.</b> Спортивная Карелия. Во что играли наши бабушки.	1	Следить за результатами динамики основных показателей физического развития. Описывать разучиваемые
74	Передвижение по звуковому сигналу. Игра «Заяц и волк», «Невод»	1	
75	Перестроение из 1 колонны в 3-4. Игра «Вызов номеров», «Заяц и волк»,	1	
76	Передвижение по диагонали, противоходом,	1	

	«змейкой» Игра « Кто выше?». «Перестрелка»		технические действия в спортивных играх. Излагать условие проведения игр
77	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Игра «Сохрани скакалку»	1	Осваивать технические действия в спортивных играх. Организовывать и проводить простейшие соревнования по спортивным играм. Соблюдать правила ТБ, дисциплину во время проведения игр.
78	Перестроение из одной шеренге в две. Преодоление полосы препятствия.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Излагать правила и условия проведения игр.
79	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения и перестроения. Игра «Мяч соседу».	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
80	Строевые упражнения. Игра « Овладей мечом», «Вызови по имени»	1	
81	Строевые упражнения и перестроения. «Игра «Перестрелка»	1	
82	Выполнение команд в беге и шагом. Игра «Летающий мяч»	1	
83	Челночный бег. Игра «Летающий мяч»	1	
84	Игра-соревнования «Перестрелка» Отжимание.	1	

#### Раздел: Лёгкая атлетика 12ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

85	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Круговая тренировка.	1	Выполнять упражнения на развитие физических качеств Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывать техника легкоатлетических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику выполнения прыжков, метания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации и при выполнении легкоатлетических упражнений.
86	Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности. «Королева спорта»	1	
87	Бег по пересеченной местности Подтягивание.	1	
88	Бег по пересеченной местности Подтягивание.	1	
89	Бег на 30м с высокого старта. Прыжок в длину с места.	1	
90	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1	
91	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег 6 мин.	1	
92	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег 30м.	1	
93	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча в заданные зоны.	1	
94	Метание малого мяча на дальность.	1	
95	<b>РК.</b> Кросс 1 км без учета времени. Игра «Кислый круг»	1	

96	Полоса препятствия. Игра «Охотники и утки»	1	
<p><b>Раздел: Подвижные игры с элементами игры в футбол 6 ч.</b></p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</li> <li>• готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</li> <li>• готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>			
97	Бег ВБП, ЗГ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	<p>Соблюдать технику безопасности на футболе. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.</p>
98	Бег ВБП, ЗГ. Игра «Мини футбол» Беседа спортивная игра в футбол.	1	
99	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
100	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с мячом	1	
101	<b>РК.</b> Игра «Сеть да рыба». Мини-футбол	1	
102	Подведение итогов за год. Игра конкурс «Кто больше знает подвижных игр?»	1	

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности
<p><b>Раздел: Легкая атлетика 12 ч.</b>            Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;</li> <li>• формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</li> <li>• проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;</li> <li>• уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</li> <li>• стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</li> <li>• проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</li> </ul>			
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1	Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня», характеризовать роль значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков ФК, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Организовывать места занятий физическими упражнениями и
2	Ходьба через препятствия. Передача эстафетной палочки	1	
3	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ Передачи эстафетной палочки.	1	
4	Бег 30м, на результат. Понятия эстафета, старт, финиш.	1	
5	<b>РК.</b> Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Ляпки с мячом».	1	
6	Ходьба через препятствия. Передача эстафетной палочки Метание в цель с места, стоя лицом в направлении метания с 4–5 м.	1	
7	<b>РК.</b> Бег по пересеченной местности. Метание мяча в заданные зоны м-12-14, д-8-10.	1	
8	Метание мяча на дальность. Игра «Салки».	1	

9	Контрольный норматив бег 30м. Игра «Волк во рву».	1	<p>подвижными играми (как в помещении так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.</p> <p>Выполнять л/а упражнения (бег, прыжки. Метания и броски мяча разного веса. Получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности, сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</p> <p>Описывать технику легкоатлетических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать технику выполнения прыжков, метания.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p>Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>
10	Прыжки в высоту 60см. Игра «Гуси-лебеди».	1	
11	Контрольный норматив бег 1000м. Прыжки в высоту 60см.	1	
12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Ляпки с мячом».	1	



**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в баскетбол 12ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

13	Инструктаж по Т.Б, Стойка баскетболиста. Передачи мяча на месте Развитие спортивных и подвижных игр в Карелии.	1	Соблюдать правила ТБ и дисциплину во время проведения подвижных игр.
14	Ловля и передача мяча на месте Игра «Передал – садись».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
15	Бег по пересеченной местности. Метание мяча в заданные зоны м-12-14, д-8-10. Ловля и передача мяча на месте.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п.и. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в п.и.
16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
17	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Научиться владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять
18	Метание мяча на дальность. Игра «Салки» Ведение мяча на месте.	1	Соблюдать правила ТБ и дисциплину во время проведения подвижных игр.
19	Ведение мяча на месте, в движении. Игра « Мяч ловцу»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
20	Челночный бег 3/10. Игра «Передал – садись».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п.и. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в п.и.
21	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол»	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в

			процессе учебной и игровой деятельности.
22	Передвижение по диагонали. «Мини-баскетбол»	1	Научиться владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять остановки мяча и броски.
23	<b>РК</b> «Кислый круг». Эстафеты с мячом.	1	
24	РК. Передвижение по диагонали. Игра «Ляпки с мячом» «Овладей мячом»	1	

**Раздел: Гимнастика 23 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.	1	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять акробатические упражнения.
26	Олимпийские игры Норма ГТО беседа.	1	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
27	РК. Стойка на лопатках. Построение из одной колонны в две.	1	Выполнять организующие строевые команды и приемы.
28	Упражнения мост. Передвижения по диагонали, змейкой.	1	Выполнять акробатические упражнения. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
29	Акробатическая комбинация. Контрольный норматив тест на гибкость. Беседа «Учимся расслабляться»	1	(бревно) Получить возможность выполнять эстетически красиво
30	Контроль технике акробатической комбинации Строевые упражнения и перестроения.	1	гимнастические и акробатические комбинации. Организовывать места занятий физическими упражнениями,
31	Перестроение из двух	1	

	шеренг в два круга. Вис спиной на гимнастической стенке.		соблюдать правила ТБ при выполнении
32	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций. Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды..
33	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	Планировать собственную деятельность, нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения
34	Полоса препятствия. Повороты кругом .Самоконтроль -беседа	1	Научиться раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий ФК на физическое и личностное развитие.
35	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различать их между собой.
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульс. Получат возможность научиться вести тетрадь по ФК с записями режима дня, комплексов УГГ, физкультурминуток, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей
37	Лазание по канату в три приема.	1	
38	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1	
39	Упражнения в равновесии. Перестроение из 1 колонны в 3.	1	
40	Упражнения в равновесии. Прыжки через короткую скакалку.	1	
41	Прыжки через короткую скакалку. Отжимание.	1	
42	Опорный прыжок. Прыжки через короткую скакалку.	1	
43	Прыжки через скакалку. Перелезание через гимнастического коня.		
44	Перелезание через гимнастического коня. Прыжки через длинную скакалку.		
45	Полоса препятствия. Прыжки через длину вращающуюся скакалку.		

			физического развития и физической подготовленности. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
--	--	--	---

**Раздел: Подвижные игры 3 ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Перестрелка» Российские спортсмены.	1	Соблюдать правила ТБ, дисциплину во время проведения игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
47	Повороты кругом. Игра «Охотники и утки», « Вызов номеров»	1	
48	<b>РК.</b> Строевые упражнения и перестроения. «Игры с ведением мяча»	1	

**Раздел: Лыжная подготовка 23ч**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

49	Инструктаж по Т.Б. Беседа Органы Дыхания. Ступающий шаг без палок.	1	Характеризовать роль и значение уроков ФК, закаливание, прогулок на свежем воздухе.
50	Ступающий шаг и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	Получат возможность научиться выполнять приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Соблюдать правила ТБ при занятиях лыжами. Применять правила
51	РК Ступающий шаг и скользящий шаг. Игра «День и ночь»	1	подбора одежды для занятий лыжной
52	Скользящий шаг с палками.	1	подготовкой
53	Повороты «веером» вправо и лево. Игра «Попади снежком в цель»	1	Осваивать технику базовых способов
54	Повороты «веером» вправо и лево. Игра «Веер»	1	передвижения на лыжах.
55	Подъем ступающим шагом. Игра «Кто быстрее».	1	Проявлять выносливость при прохождении и дистанций разученным
56	Подъем «лесенкой» Игра «Медведи»	1	и способами передвижения.
57	Подъем ступающим шагом. Игра «Пятнашки простые»	1	Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
58	Спуски в высокой и основной стойке. Игра «Снайперы»	1	Организовывать самостоятельную Деятельность с учетом
59	Спуски в высокой стойке. Игра «Кто дальше» Беседа Закаливающие процедуры.	1	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
60	Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок.	1	оборудования, организации места занятий.
61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Лесенкой»	1	Получат возможность научиться выполнять передвижения на лыжах.
62	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.	1	Характеризовать роль и значение подвижных игр.
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски с небольших склонов. Прохождение 1 км на время.	1	Организовывать места занятий подвижным и играми (как в помещении, так и на свежем воздухе) спусков и подъемов.
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты на лыжах.	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
65	. Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск в низкой стойке.	1	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
			Получат возможность научиться выполнять передвижения на лыжах.
			Научиться организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования на открытом воздухе и в

			помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
66	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Снежные снайперы»	1	
67	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Быстрый лыжник»	1	
68	<b>РК.</b> Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение 1 км на время	1	
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Попеременным двухшажным ходом с палками	1	

**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в волейбол 17ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.

70	Строевые упражнения. Игра «Перестрелка». Правильная осанка»	1	Научиться выполнять упражнения по коррекции и профилактике арушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса. Организовывать места занятий подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Характеризовать роль и значение
71	Ходьба и бег парами. Игра «Картошка», «Вызов номеров»	1	
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал садись», «Лисы и куры», «Метко в цель»	1	
73	<b>РК.</b> Спортивная Карелия.	1	

74	Передвижение по звуковому сигналу. Игра «Заяц и волк», «Невод»	1	утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом
75	Перестроение из 1 колонны в 3-4. Игра «Вызов номеров», «Заяц и волк»,	1	для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики
76	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Игра « Кто выше?». «Перестрелка»	1	индивидуального развития основных физических качеств.
77	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Игра «Сохрани скакалку»	1	Научатся измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические
78	Перестроение из одной шеренге в две. Преодоление полосы препятствия.	1	наблюдения за их динамикой. Получат возможность вести тетрадь по ФК с записями режима дня, комплексов УГГ, физкультминуток, ОРУ для индивидуальных занятий,
79	Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения и перестроения. Игра «Мяч соседу».	1	результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.
80	Строевые упражнения. Игра « Овладей мечом», «Вызови по имени»	1	Выявлять связь занятий ФК с трудовой и оборонной деятельностью; играть в футбол, волейбол, показателей физического развития и физической подготовленности.
81	Строевые упражнения и перестроения. «Игра «Перестрелка»	1	Выявлять связь занятий с трудовой и оборонной деятельностью; играть в футбол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Организовывать и проводить простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
182	Выполнение команд в беге и	1	Соблюдать правила ТБ,



	шагом. Игра «Летающий мяч»		дисциплину во время проведения игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
83	Челночный бег. Игра «Летающий мяч»	1	
84	Игра-соревнования «Перестрелка» Отжимание.	1	

**Раздел: Лёгкая атлетика 12ч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

85	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Круговая тренировка.	1	Выполнять упражнения на развитие физических качеств Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.
86	Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности	1	Описывать техника легкоатлетических упражнений.
87	Бег по пересеченной местности Подтягивание.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений
88	Бег по пересеченной местности Подтягивание.	1	Осваивать технику бега различными способами.
89	Бег на 30м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Измерение веса и тела. Беседа.	1	Осваивать технику бега
90	Прыжок в длину с3-5 шагов	1	



	разбега.		различными способами.
91	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег 6 мин.	1	Осваивать технику выполнения прыжков, метания.
92	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег 30м.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.
93	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча в заданные зоны.	1	
94	Метание малого мяча на дальность.	1	
95	<b>РК.</b> Кросс 1 км без учета времени. Игра «Кислый круг»	1	
96	Полоса препятствия. Игра «Охотники и утки»	1	

**Раздел: Подвижные игры с элементами игры в футбол бч.**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- 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.

97	Бег ВБП, ЗГ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Соблюдать технику безопасности на футболе.
98	Бег ВБП, ЗГ. Игра Мини футбол»	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
99	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.
100	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с мячом	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
101	<b>РК.</b> Игра «Сеть да рыба». Мини-футбол	1	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.
102	Подведение итогов за год. Игра конкурс «Кто больше знает подвижных игр?» Беседа	1	

	«Как собраться в поход»		
--	-------------------------	--	--

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Средняя школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт среднего общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (базовый уровень)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации,

			журналы
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Рукоход	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Г	
4.14	Крепления лыжные	К	
4.15	Лыжные ботинки	Г	
4.16	Лыжи пластиковые	К	
4.17	Лыжные палки	Г	
4.18	Коньки фигурные	Г	
4.19	Коньки хоккейные	Г	
4.20	Клюшки	Г	
4.21	Аптечка медицинская	Д	
4.22	Гимнастические маты	Г	
4.23	Гимнастические коврики	Г	
4.24	Мостик гимнастический	Д	
4.25	Козёл гимнастический	Г	
4.26	Стол для настольного тенниса	Г	
4.27	Комплект для настольного тенниса	Г	

4.28	Мячи футбольные	Г	
4.29	Мячи баскетбольные	Г	
4.30	Мячи волейбольные	Г	
4.31	Теннисные мячи	Г	
4.32	Сетка волейбольная	Д	
4.33	Оборудование полосы препятствий	Д	
4.34	Обручи гимнастические	Г	
4.35	Скакалки резиновые	Г	
4.36	Бадминтон	Г	
4.37	Стол для Тенбола	Г	
4.38	Столлы теннисные	Г	
4.39	Теннисные ракетки	Г	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал		
5.2	Кабинет учителя, с раздевалкой для Девочек и мальчиков		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф, компьютер монитор, клавиатура, мышь, вешалки.
5.3	Тренажерный зал		Включает в себя 9 тренажёров силовых, 5 тренажёров кардио – стимулирующие. 1 пара гантелей, 44 диска.
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Спортивный городок	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	



## **8. Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

### ***Знания о физической культуре***

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.