**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌****Волотовский округ‌**​

**МАОУ ВСШ**

Утверждаю:

Директор школы: Н.В.Петрова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 377726)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

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

3 КЛАСС

 68 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Форма реализации воспитательного потенциала темы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре (2 часа)** |  |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.** **История появления современного спорта.** | 2 | 0 | 2 |  |   *Тема «Физическая культура у древних народов»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о  физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. |  устный опрос |  Урок «Из истории физической культуры.Особенности физической культуры разных народов» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  **Итого по разделу** | 2 |  |
|  **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)** |
|  2.1 |  **Виды физических упражнений** | 1 |  0 |  1 |  |  *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя с  использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). |  Практическая работа |  Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|   2.2 |  **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 |  0  |  1 |  |  *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог):*- наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в  спокойном темпе) |  Практическая работа |  Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  2.3 |  **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** |  1 |  0 |  1 |   |  *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог): - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и  ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения |  Практическая работа |  Урок «физическая нагрузка и физическое развитие» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  **Итого по разделу** |  3 |  |
|  **Физическое совершенствование (63 часа)** |
|  **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** |
|  3.1 |  **Закаливание организма** |  1 |  0  |  1 |  |  *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения |  Устный опрос |  Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  3.2. |  **Дыхательная гимнастика** |  0,5 |  0 | 0,5 |  |  *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя с  использованием иллюстративного материала, видеороликов): - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и  анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; -разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в  группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки. |  Практическая работа |  Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  3.3 |  **Зрительная гимнастика** |  0,5 |  0 |  0,5 |  |  *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с  ис- пользованием иллюстративного материала и видеороликов): - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в  группах по образцу) |  Практическая работа |  Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  **Итого по разделу** | 2 |  |
| **Раздел 4**. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
|  4.1  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики"(16 часов) **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения** |  3 |  0 |  3 |   |  *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и  акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их  невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;- разучивают правила выполнения передвижений в колоне по  одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по  одному в колонну по три и обратно по командам: 1  — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2  — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по  три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; - разучивают правила перестроения из колонны по одному в  колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1  — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2  — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». |  Практическая работа, тест |  Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  4.2 |  **Лазанье по канату** | 2 |  0 | 2 |  |  *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и  в полной координации). |  Практическая работа |  Урок «Лазанье» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4.3  | **Передвижения по гимнастической скамейке** |  2 | 0 | 2 |  |  *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объясне- ние и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). |  Практическая работа |  Урок «Тренируем равновесие»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.4 |  **Передвижения по гимнастической стенке** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; 6 разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. |  Практическая работа |  Урок «Лазанье» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4.5 |  **Прыжки через скакалку** |  3 | 1 | 2 |  |  Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с  правого и левого бока;разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. |  Практическая работа, зачет |  Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  4.6 |  **Ритмическая гимнастика** | 2 | 0 | 2 |  |  *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастки; - составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и  выполняют её под музыкальное сопровождение. |  Практическая работа |  Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  4.7 |  **Танцевальные упражнения** |  2 |  0 |  2 |  |  *Тема «Танцевальные упражнения» (*рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и  левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с  подскоком и приземлением); - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); - наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; - выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам; - разучивают танец полька в полной координации с  музыкальным сопровождением. |  Практическая работа |  Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.8 | Модуль "Лёгкая атлетика".***(12 часов)*****Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места**  |  4 | 1 | 3 |  | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с  разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1  — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2  — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3  — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4  — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в  полной координации. | Практическая работа, зачет  |  Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения»(РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> Урок «прыжок в высоту с прямого разбега» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4.9 |  **Броски набивного мяча** |  2  |  0 |  0 |  |  *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку | Практическая работа |  Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.10 |  **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 6 | 2 | 4 |  | Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - выполняют упражнения: 1  — челночный бег 3 × 5  м, челночный бег 4 × 5  м, челночный бег 4 × 10  м; 2  — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3  — бег через набивные мячи; 4  — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5  — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6  — ускорение с высокого старта; 7  — ускорение с поворотом направо и налево; 8  — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30  м; 9  — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с  дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по  100 г) |  Практическая работа, зачет  |  Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции.Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> Урок «Челночный бег» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  4.11 | *Модуль "Лыжная подготовка" (10 часов)***Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.****Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.** |  6 |  1 |  5 |  |  *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с  невыполнением правил поведения, приводят примеры;наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; -разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода. |  Практическая работа, зачет |  Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4.12 |  **Повороты на лыжах способом переступания** |  2 |  0 |  2 |  |  *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; -выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. |  Практическая работа |  Урок «Лыжные повороты и подъемы»(РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4.13 |  **Повороты на лыжах способом переступания** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона |  Практическая работа |  Урок «Техника выполнения торможения на лыжах»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4.14 |  *Модуль «Плавательная подготовка» (1 час)***Плавательная подготовка** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Плавательная подготовка*» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; - рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; |  Устный опрос |  Урок «Знание о физической культуре. Плаванье» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  4. 15 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".***(6 часов)*****Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  6 | 0 |  6 |  | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры. |  Практическая работа |  Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/>Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/>Урок «Знания о физической культуре. Футбол»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 4.16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".***(9 часов)*****Спортивные игры**  |  11 | 0 | 11 |  | *Тема «Спортивные игры*» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и  парах); 1  — основная стойка баскетболиста; 2  — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4  — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и  парах): 1  — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2  — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3  — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;4  — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5  — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6  — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; - наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и  парах): 1  — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2  — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень |  Практическая работа |  Урок «Способы физкультурной деятельности. Баскетбол»(РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/> Урок «Способы физкультурной деятельности. Футбол»(РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/>Урок «Волейбол»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  **Итого по разделу** |  56 |  5 | 51 |  |
|  |  **Раздел 5**. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** *(5 часов)*1. Бег на короткие дистанции 30м, 60 м.
2. Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м.

 3.Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа ( подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).4. Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.5. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО) |  5 |  1 | 4 |  | Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, -наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; -совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |  Практическая работа, зачет |  Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| **Итого по разделу** | 5 | 1 | 4 |  |
| **Общее количество часов по программе**  | 68 | 6 | 62 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА** **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1 КЛАСС Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

2 КЛАСС Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

3 КЛАСС Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

 4 КЛАСС Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1 КЛАСС Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

2 КЛАСС Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

3 КЛАСС Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с. 4 КЛАСС Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1 КЛАСС https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа

2 КЛАСС https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа

3 КЛАСС https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа

 КЛАСС 4 КЛАСС https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа

7 КЛАСС

 68 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Форма реализации воспитательного потенциала темы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре (3 часа)** |  |
| 1.1.1.2 | **Зарождение олимпийского движения****Олимпийское движение в СССР и современной России** | 11 | 00 | 11 |  |  *Тема: «Зарождение олимпийского движения»* Темы проектов: «А.  Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движе- ния в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его истори- ческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в  Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России» *Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России».*Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» |  устный опросустный опрос |  Урок «Как зародились Олимпийские игры»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/>Урок «Зарождение Олимпийских игр в России»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихсяПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 1.31.4. |  **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами****Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** | 0,50,5 | 00 | 0,50,5 |  |  Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;- обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;- обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.*Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:* - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта | Учебный диалог, устный опрос | Урок «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/>Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  **Итого по разделу** | 3 |  |
|  **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)** |
|  2.12.2 |  **Ведение дневника физической культуры****Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | 0,50,5 |  00 |  0,50,5 |  |  Тема: «Ведение дневника физической культуры»: - составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.*Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:* - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о  целесообразности их выполнения |  Практическая работаУстный опрос |  Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/>Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|   2.32.4 | **Понятие «техническая подготовка»****Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** | 0,50,5 |  00  |  0,50,5 |  |  *Тема: «Понятие «техническая подготовка»:* - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям*Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»:* - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. |  Практическая работа, устный опрос |  Урок «Физическая культура. Основные понятия»(РЭШ)<https://www.youtube.com/watch?v=YzVttJ85G2M>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  2.5 |  **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** |  1 |  0 |  1 |   |  *Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:* - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в  освоении новых физических упражнений, приводят примеры и  доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индиви- дуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. |  Практическая работа | Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 2.62.7 |  **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение****Планирование занятий технической подготовкой** | 0,50,5 | 00 | 0,50,5 |  |  *Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:* - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; - анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); - разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от  простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от  освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.*Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:* - знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждый учебный триместр; - определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебный триместр, планируют их в дневнике физической культуры. | практическая работа Устный опрос | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/>Урок «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств»<https://www.youtube.com/watch?v=1gZpgbvGgHY> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 2.82.9 |  **Составление плана занятий по технической подготовке****Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** | 0,50,5 | 00 | 0,50,5 |  |  Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»: - повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; - знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:- знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий  | Устный опросПрактическая работа | Урок «Оценка эффективности занятий физической подготовкой» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/>Урок «Оценка физической подготовленности»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихсяПрименение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
|  **Итого по разделу** |  5 |  |
|  **Раздел 3. Физическое совершенствование (60 часов)** |
| 3.1 | **Упражнения для коррекции телосложения** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.* ***Упражнения для коррекции телосложения*** *»:* - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий;- знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;- разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;- планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. | Практическая работа  |  Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/>Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 3.2 | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:* - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с  фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня | Практическая работа |  Урок «Упражнения для профилактики нарушения осанки»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
|  | Спортивно – оздоровительная деятельность |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика».(14 часов) **Акробатическая комбинация** | 6 | 1 | 5 |  | Т*ема: «Акробатическая комбинация»:* - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). | практическая работа, зачёт | Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/>Урок «Акробатическая комбинация»<https://www.youtube.com/watch?v=UWLc-hpND2g> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.4 |  **Акробатические пирамиды** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема: «Акробатические пирамиды»:* - знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в  тройках; распределяются по группам, определяют место в  пирамиде; - анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; -разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). | практическая работа |  Урок «Акробатические пирамиды»<https://vk.com/video-47882197_171062491> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.5 |  **Стойка на голове с опорой на руки** | 1,5 |  0 |  1,5 |  | *Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:* - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с  опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. |  практическая работа |  Урок «Упражнение стойка на голове»<https://www.youtube.com/watch?v=Mzap7NxMzjw> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.6 |  **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической** **комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | *Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»* |  устный опрос |  Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/> |  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.73.8 |  **Лазанье по канату в два приёма****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** |  2,50,5 | 00 | 2,50,5 |  |  *Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:* - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с  техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма». |  практическая работа, зачётУчебный диалог,устный опрос |  Урок «Лазанье по канату способом в 2 приема» <https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA>Урок «Лазание по канату: техника выполнения»<https://www.youtube.com/watch?v=I76Cfl2e2g0> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.9 | **Упражнения степ-аэробики** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема: «Упражнения степ-аэробики»:*- просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с  направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса | практическая работа |  Урок «Степ – аэробика, базовый уровень»<https://www.youtube.com/watch?v=QrgB-lU-Xbc> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.103.11 | Модуль «Лёгкая атлетика». ( 10 часов) **Бег с преодолением препятствий****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»** | 3,50,5 | 10 | 2,50,5 |  | *Тема: «Бег с преодолением препятствий»:* - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег».* |  практическая работа, зачетУчебный диалог, устный опрос |  Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/>Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.123.13  |  **Эстафетный бег** **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 2,50,5 | 10 | 1,50,5 |  | Тема: «Эстафетный бег»: - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражне- ний для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».* | Практическая работа, зачётУчебный диалог, устный опрос |  Урок «Эстафетный бег»<https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.143.15 |  **Метание малого мяча в катящуюся мишень****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 2,50,5 | 10 | 1,50,5 |  |  *Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:* - наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»* | Практическая работа, зачетУчебный диалог, устный опрос |  Урок «Легкая атлетика: метание малого мяча» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.163.17 | Модуль «Зимние виды спорта». (10 часов)**Торможение на лыжах способом «упор»****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором** | 1,50,5 | 00 | 1,50,5 |  | *Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:* - наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;-контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в  парах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором»* | Практическая работаУчебный диалог, устный опрос |  Урок «Торможения и повороты на лыжах» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.183.19 | **Поворот упором при спуске с пологого склона****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** | 1,50,5 | 00 | 1,50,5 |  | *Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:* - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; - контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с  пологого склона».* | Практическая работаУчебный диалог, устный опрос | Урок «Спуски, какие они?»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/>Урок «Лыжные повороты и подъемы»(РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПривлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 3.203.21 | **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции** | 5,50,5 | 10 | 4,50,5 |  | *Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:* - наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с  попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; - контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»* | Практическая работа, зачёт Учебный диалог, устный опрос |  Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПривлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 3.223.23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (8 часов)**Ловля мяча после отскока от пола****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 21 | 00 | 21 |  | *Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:* - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».* | Практическая работа устный опрос, практическая работа | Урок «Баскетбол» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/>Урок «Технико – тактические действия баскетболистов» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.243.25  | **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 21 | 00 | 21 |  | *Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:* - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;- контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».* |  Практическая работаустный опрос,практическая работа | Урок «Техника броска баскетбольного мяча»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/>Урок «Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.26 | **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 2 | 0 | 2 |  | Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) | Практическая работа | Урок «Учимся бросать в кольцо»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.273.28 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».  (6 часов)**Верхняя прямая подача мяча****Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 21 | 00 | 21 |  | *Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:* - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упраж- нения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».* | Практическая работаПрактическая работа |  Урок «Верхняя прямая подача мяча»<https://www.youtube.com/watch?v=XPVk48a6CSA>Урок «Совершенствование технике подачи мяча»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимисяПрименение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.29 | **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 3 | 0 | 3 |  | *Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:* - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с  поворотом на 180° (обучение в парах);- разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) | Практическая работа |  Урок «Волейбол. Обучающее видео.Как эффективно пасовать у сетки»<https://www.youtube.com/watch?v=ZJ9KCwIuk8E> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 3.303.31 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». (6 часов)**Средние и длинные передачи футбольного мяча**  **Тактические действия игры футбол** | 33 | 00 | 33 |  | *Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:* - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с  техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).Тема: «Тактические действия игры футбол»: знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в  группах); | Практическая работаПрактическая работа | Урок «Передача мяча в футболе»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/>Урок «Тактические действия футболистов»(РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/> |  Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучаПрименение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  **Итого по разделу** |  56 |  5 | 51 |  |
|  |  **Раздел 4**. **СПОРТ**  |
|  | 1.Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).2. Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.3. Кроссовый бег (по пересеченной местности) до 3000м.4. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО) |  4 |  1 | 3 |  | Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  Практическая работа, зачет |  Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/>Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/> |  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| **Итого по разделу** | 4 | 1 | 3 |  |
| **Общее количество часов по программе**  | 68 | 6 | 62 |  |