# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки

Республики Ингушетия

Малгобекский муниципальный район

ГБОУ Средняя общеобразовательная школа № 25 с.п.Пседах

РАССМОТРЕННО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом Заместитель директора по УВР директор

Газмагомедова М.К Дадаева З.Р Мусаева С.Х

Протокол № 1 Приказ №55/3

от «29.08» 2023 г. от «31.08 » 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ID

# 3910040

# 3910975

# 3909790

# 2006271

# 2006669

# 2006270

# 2518663

# 2955756

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования на 2023-2024 учебный год

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических

упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

# Физические упражнения

## Упражнения по видам разминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для

укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

## Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

## Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

## Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

## Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

## Организующиекомандыиприёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта

деятельности на их основе.

# Патриотическое воспитание:

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных

тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

# Гражданское воспитание:

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

# Ценности научного познания:

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и

физического совершенствования;

* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами

информационных технологий;

* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# Формирование культуры здоровья:

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

# Экологическое воспитание:

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил

безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению

учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
   * ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
   * выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
   * моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
   * устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
   * классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
   * приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
   * самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
   * формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
   * овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
   * использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра

видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

* + использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
   * вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
   * описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
   * строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
   * организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей

деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

* + проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
  + продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
  + конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  + контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  + предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
  + проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  + осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы

действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

* + гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
  + игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
  + туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
  + спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

# Знания о физической культуре:

* + различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
  + формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
  + знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
  + знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
  + знать основные виды разминки.

# Способы физкультурной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

* + выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
  + составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и

демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

* + участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

# Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* + осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно- двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
  + упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
  + осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
  + осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
  + осваивать способы игровой деятельности.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО** | 1 | 0 | 0 |  | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;  Определять понятие: Физическая культура; | Устный опрос; | РЭШ, ЯКласс |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции** | 1 | 0 | 0 |  | Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;  Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; | Устный опрос; | РЭШ, ЯКласс |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет** | 1 | 0 | 0 |  | Определять и кратко характеризовать понятие«Здоровый образ жизни»;  Понимать и формулировать задачи «ГТО»; | Устный опрос; | РЭШ, ЯКласс |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.** | 1 | 0 | 0 |  | Уметь составлять распорядок дня;  Знать правила личной гигиены и правила закаливания; | Устный опрос; | РЭШ, ЯКласс |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | 6 | 0 | 6 |  | Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и«Координация». Описывать формы наблюдения за  динамикой развития гибкости и координационных способностей;  Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;  Знать строевые команды и определения при организации строя;  Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и**  **здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 2 | 0 | 2 |  | Составлять индивидуальный распорядок дня;  Отбирать и составлять упражнения основной  гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;  Называть основные правила личной гигиены.;  Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;  Уметь измерять соотношение массы и длины тела;  Вести дневник измерений; | Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 4 | 0 | 4 |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально- сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания;  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | 4 | 0 | 4 |  | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой;  Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений;  Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!»,  «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Отставить!»,  «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый— второй | Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Освоение упражнений основной гимнастики:**  **— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.**  **Контроль величины нагрузки и дыхания** | 34 | 0 | 34 |  | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;  Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; | Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 20 | 0 | 20 |  | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; |  | РЭШ, ЯКласс |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | 2 | 0 | 2 |  | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!»,  «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!»,  «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй | Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | 23 | 1 | 22 |  | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений —  «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания; | Контрольная работа; Зачет; Практическая работа; | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | | 23 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 1 | 94 | | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок физической культуры в школе | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 3. | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 4. | Место для занятий  физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для  занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 5. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 6. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Организующие команды:«Стройся», | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
|  | «Смирно», «На первый, |  |  |  |  |  |
|  | второй |  |  |  |  |  |
|  | рассчитайсь», «Вольно», |  |  |  |  |  |
|  | «Шагом марш», «На месте |  |  |  |  |  |
|  | стой, раз, два», |  |  |  |  |  |
| 8. | Отработка наыков выполнения организующих | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
|  | команд: «Стройся», |  |  |  |  |  |
|  | «Смирно», «На первый, |  |  |  |  |  |
|  | второй рассчитайсь», |  |  |  |  |  |
|  | «Вольно», «Шагом |  |  |  |  |  |
|  | марш»,«На месте стой, раз, |  |  |  |  |  |
|  | два», |  |  |  |  |  |
|  | «Равняйсь», «В две шеренги |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Отработка навыков выполения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с  выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с  выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд,  сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд,  сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Основные танцевальные позиции у опоры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Партерная разминка: упражнения для  формирования и укрепления мышц стопы, развития  гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития  гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности  тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | Закрепление выполнения партерной разминки | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".  Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития  гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения  для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов  («ящерка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Обобщающий урок по итогам 2 четверти | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Режим дня | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 49. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 50. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой,  боковой плоскостях. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой,  боковой плоскостях. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Самостоятельное выполение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Подвижные игры со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".  Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Отработка навыков одиночногой отбива мяча от пола, переброски мяча с  ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Перекат мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 69. | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 70. | Бросок и ловля мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 71. | Отработка навыков броска и ловли мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 72. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 73. | Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 74. | Обобщающий урок по итогам 3 четверти | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 75. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 76. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 77. | Упражнения для развития координации и развития  жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78. | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 79. | Упражнения для развития координации и развития  жизненно важных навыков и умений. Равновесие  («арабеск») попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 80. | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 81. | Упражнения для развития координации и развития  жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45° | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 82. | Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45° | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 83. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 84. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 85. | Танцевальные шаги:«полечка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 86. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «полечка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 87. | Танцевальные шаги:«ковырялочка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 88. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «ковырялочка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89. | Танцевальные шаги:«верёвочка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 90. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «верёвочка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 91. | Закрепление техники выполнения танцевальных шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 92. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 93. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".  Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 94. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 95. | Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 96. | Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 97. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 98. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка".  Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 99. | Обобщающий урок по итогам 1 класса.  Контрольные задания | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 1 |  |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (3 класс)

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических

упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

***Организующиекомандыиприёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта

деятельности на их основе.

# Патриотическое воспитание:

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных

тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

# Гражданское воспитание:

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

# Ценности научного познания:

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и

физического совершенствования;

* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами

информационных технологий;

* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# Формирование культуры здоровья:

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

# Экологическое воспитание:

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил

безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению

учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
   * ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
   * выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
   * моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
   * устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
   * классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
   * приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
   * самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
   * формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
   * овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
   * использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра

видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

* + использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
   * вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
   * описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
   * строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
   * организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей

деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

* + проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
  + продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
  + конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  + контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  + предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
  + проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  + осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

# Знания о физической культуре:

* + представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
  + выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
  + представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
  + описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
  + формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
  + находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
  + различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
  + различать упражнения на развитие моторики;
  + объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
  + формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
  + выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

# Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

* + самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
  + организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

* + определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
  + проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

* + составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
  + выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим

предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

# Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* + осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
  + осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
  + осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
  + осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
  + проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
  + осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
  + осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

* + осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
  + осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с

использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

* + осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
  + осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
  + осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Дата** | **Виды деятельности** | **Виды, формы** | **Электронные** |
| **п/п** | **программы** | **изучения** |  | **контроля** | **(цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Нагрузка. Влияние нагрузки на** | 2 | 0.25 | 0 |  | Находить необходимую информацию по темам; | Устный опрос; | infourok.ru›urok…fi |
|  | **мышцы. Влияние утренней** |  |  |  | Объяснять влияние нагрузки на мышцы; | Самооценка с | zicheskaya… |
|  | **гимнастики и регулярного** |  |  |  |  | использованием« | narodov… |
|  | **выполнения физических упражнений с** |  |  |  |  | Оценочного | 3706363.html |
|  | **постепенным увеличением нагрузки на** |  |  |  |  | листа»; |  |
|  | **человека** |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | **Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития** | 3 | 0 | 0 |  | Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений; | Устный опрос;  Самооценка с использованием« Оценочного листа»; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| 1.3. | **Гимнастика. Подводящие** | 3 | 0 | 0 |  | Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся | Практическая | infourok.ru›urok…fi |
|  | **упражнения. Характеристика** |  |  |  | систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на | работа; | zicheskaya… |
|  | **подводящих упражнений** |  |  |  | строение и функции организма; | Самооценка с | narodov… |
|  |  |  |  |  |  | использованием« | 3706363.html |
|  |  |  |  |  |  | Оценочного |  |
|  |  |  |  |  |  | листа»; |  |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия** | 3 | 0 | 0 |  | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и | Практическая | infourok.ru›urok…fi |
|  | **общеразвивающими и** |  |  |  | разминки у опоры; | работа; | zicheskaya… |
|  | **здоровьеформирующими** |  |  |  |  | Самооценка с | narodov… |
|  | **физическими упражнениями** |  |  |  |  | использованием« | 3706363.html |
|  |  |  |  |  |  | Оценочного |  |
|  |  |  |  |  |  | листа»; |  |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие** | 4 | 1 | 0 |  | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению | Практическая | infourok.ru›urok…fi |
|  | **подвижные игры и спортивные** |  |  |  | существующих правил; | работа; | zicheskaya… |
|  | **эстафеты, строевые упражнения.** |  |  |  | Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые | Самооценка с | narodov… |
|  |  |  |  |  | задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; | использованием« | 3706363.html |
|  |  |  |  |  |  | Оценочного |  |
|  |  |  |  |  |  | листа»; |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Освоение специальных упражнений основной гимнастики** | 21 | 1 | 0 |  | Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);  Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); | Практическая работа;  Самооценка с использованием« Оценочного листа»; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 10 | 1 | 0 |  | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта; | Устный опрос; Практическая работа; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| Итого по разделу | | 31 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Комбинации упражнений основной гимнастики** | 6 | 0 | 0 |  | Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с  разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; | Устный опрос; Практическая работа;  Самооценка с использованием« Оценочного листа»; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| 4.2. | **Спортивные упражнения** | 7 | 0 | 0 |  | Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору); | Практическая работа;  Самооценка с использованием« Оценочного листа»; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| 4.3. | **Туристические физические упражнения** | 4 | 0 | 0 |  | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности; | Практическая работа;  Самооценка с использованием« Оценочного листа»; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| 4.4. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 5 | 1 | 0 |  | Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации;  Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени;  Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;  Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений; | Практическая работа;  Самооценка с использованием« Оценочного листа»; | infourok.ru›urok…fi zicheskaya… narodov… 3706363.html |
| Итого по разделу | | 22 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4.25 | 0 | | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Влияние нагрузки на мышцы | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
|  |  |  |  |  | Самооценка с |
|  |  |  |  |  | использованием |
|  |  |  |  |  | «Оценочного |
|  |  |  |  |  | листа»; |
| 2. | Влияние утренней | 1 | 0.25 | 0 |  | Практическая |
|  | гимнастики и регулярного |  |  |  | работа; |
|  | выполнения физических |  |  |  | Самооценка с |
|  | упражнений на человека |  |  |  | использованием |
|  |  |  |  |  | «Оценочного |
|  |  |  |  |  | листа»; |
| 3 | Гимнастика и виды гимнастической разминки | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
|  |  |  |  |  | Самооценка с |
|  |  |  |  |  | использованием |
|  |  |  |  |  | «Оценочного |
|  |  |  |  |  | листа»; |
| 4. | Правила составления комплексов физических  упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;  Самооценка с |
|  |  |  |  |  | использованием |
|  |  |  |  |  | «Оценочного |
|  |  |  |  |  | листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 6. | Комплекс дыхательной гимнастики | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 7. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических  упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 8. | Составление выполнение комплексов  физкультминуток, утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 9. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 10. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 12. | Техника выполнения кувырка назад | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 13. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного  разучивания кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 14. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 15. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 16. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 17. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0.25 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 19. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с  изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 20. | Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 21. | Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 22. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по  гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 23. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 24. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по  гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 26. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 27. | Техника передвижения и повороты на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 28. | Общеразвивающие  упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 29. | Подготовительные  упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 30. | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на  гимнастической скамье. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 31 | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на  гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамье, перелезание и ползание. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 33. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 34. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 35. | Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 36. | Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 37. | Техника передвижения одновременным  двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 38. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным  двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Передвижение одновременным  двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 40. | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 41. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 42. | Техника передвижения попеременным  двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным  двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 44. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 45. | Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 47. | Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 48. | Связь физической нагрузки и ЧСС.  Измерение ЧСС при выполнения стандартной физической нагрузки | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 49. | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 50. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 51. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 52. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 54. | Общеразвивающие  упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 55. | Техника ведения  баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 56. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча  двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 57. | Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 58. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 59. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки  баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 61. | Общеразвивающие  упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 62. | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 63. | Игровые действия  подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 64. | Игровые действия подвижной игры«Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 65. | Общеразвивающие  упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 66. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 68. | 101. Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4,25 | 0 | | |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (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. 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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты**

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

формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

# Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

# Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучени я** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы** |
| **всего** | **Контр ольны е работ ы** | **Практ ически е работ ы** |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России | 0,25 |  |  |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития  физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с  физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 1.2 | Из истории развития национальных видов спорта | 0,25 |  |  |  | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую  Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов  спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **Итого по разделу** | **0,5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 0.25 |  |  |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с  укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 0.25 |  |  |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и  кровообращения;; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 0.25 |  |  |  | составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической  подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; | Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,25 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках  физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм,  приводят причины их возможного появления;;  разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с  образцами учителя):;   1. — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2. — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы); | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **Итого по разделу** | **1** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,25 |  |  |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; выполняют комплекс упражнений на  предупреждение развития сутулости:; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 3.2. | Закаливание организма | 0,25 |  |  |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;  обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | процедур закаливания; |  |  |
|  | **Итого по разделу** | **0,5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических  упражнений | 2 |  |  |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют  причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Акробатическая комбинация | 2 |  |  |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации,  последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;  разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных  упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую  комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах); | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения на гимнастической перекладине | 4 |  |  |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;  знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;  выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев  сзади);;  разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:; | Зачет;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Танцевальные упражнения | 3 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец танца  «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте:; выполняют разученные танцевальные  движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:; | Устный опрос; Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 2 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:;  выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной  координации; | Зачет;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 3 |  |  |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;  выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;  выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 2 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с  места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;  разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:;  выполняют метание малого мяча на  дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 2 |  |  |  | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной  подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | выполнении спусков, подъёмов и поворотов);;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом | 3 |  |  |  | наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;;  выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);;  выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;;  выполняют передвижение одношажным  одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | Зачет;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.10. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 3 |  |  |  | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях  подвижными и спортивными играми; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Подвижные игры общефизической подготовки | 2 |  |  |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные  физические упражнения и технические действия из подвижных игр;;  самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Технические действия игры волейбол | 2 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения  для освоения техники нижней боковой подачи:;  выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец  приёма и передачи мяча сверху двумя | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения  для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:; |  |  |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры баскетбол | 6 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз  движения;;  выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой  деятельности; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Технические действия игры футбол | 2 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося  футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки  катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;  разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;;  выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой  деятельности; | Устный опрос;  Практическа я работа; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **Итого по разделу** | **59,25** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 8 |  |  |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным  требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; Зачет;  Практическа я работа;  Тестировани е; | https://resh.edu. ru/ |
|  | **Итого по разделу** | **8** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **70** |  |  |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольны е работы** | **практические работы** |
|  | **Т-1 Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б . Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.  Техника высокого старта. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 2 | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 3 | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых  упражнений Комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 4 | Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги».  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 6 | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 7 | Техника метания мяча в цель, из  положения стоя на месте. Развитие силы. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 8 | Подготовительные упражнения для  самостоятельного освоения метания мяча | 1 |  |  |  | Устный  опрос; Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на дальность. |  |  |  |  |  |
| 9 | Организация и проведение эстафет без предметов. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 10 | Организация и проведение эстафет с предметами. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
|  | **Т- 2 Спортивные и подвижные игры (на основе баскетбола)** | **10** |  |  |  |  |
| 11 | Инструктаж по Т.Б. Оказание первой помощи при легких травмах. Правила игры в баскетбол.  Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 12 | Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 13 | Техника ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 14 | Способы самостоятельного обучения технике ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 15 | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 16 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 17 | Способы самостоятельного обучения  броску мяча в корзину от груди двумя | 1 |  |  |  | Устный  опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | руками с места. |  |  |  |  | Практическая  работа; |
| 18 | Организация и проведение подвижных игр и эстафет с мячами. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 19 | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 20 | Организация и проведение подвижных игр и эстафет с мячами. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Зачет; Практическая  работа; |
|  | **Т- 3 Гимнастика с основами акробатики** | **12** |  |  |  |  |
| 21 | Инструктаж по Т.Б.  История физической культуры в России. Комплекс  упражнений на формирование навыка правильной осанки . | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 22 | Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, из положения упора присев. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 23 | Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 24 | Техника выполнения акробатической комбинации № 1. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 25 | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 26 | Техника выполнения акробатической комбинации № 2. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | работа; |
| 27 | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 2. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 28 | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 29 | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 30 | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 31 | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых  упражнений Комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 32 | Организация и проведение  подвижной игры «Подвижная мишень». | 1 |  |  |  | Устный опрос; Зачет; Практическая  работа; |
|  | **Т- 4 Лыжная подготовка** | **14** |  |  |  |  |
| 33 | Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Способы оценивания переносимости  физической нагрузки. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 34 | Техника одновременного одношажного лыжного хода. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 35 | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному  одношажному лыжному ходу. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременного одношажного лыжного  хода. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 37 | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 38 | Передвижение одновременным  одношажным лыжным ходом по учебной лыжне. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 39 | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 40 | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 41 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с  одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 42 | Техника подъема «лесенкой», «елочкой», спуску со склона. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 43 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения подъему  «лесенкой», «елочкой», спуску со склона. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 44 | Техника поворотам переступанием и торможению «плугом». | 1 |  |  |  | Устный опрос; Зачет;  Практическая работа; |
| 45 | Подводящие упражнения для  самостоятельного обучения поворотам | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | переступанием и торможению «плугом». |  |  |  |  |  |
| 46 | Правила выполнения упражнений по  лыжной подготовке Комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Т- 5 Спортивные и подвижные игры**  **(на основе волейбола)** | **8** |  |  |  |  |
| 47 | Инструктаж по Т.Б. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 48 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и  передачи мяча двумя руками снизу, стоя на месте. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 49 | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 50 | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 51 | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении  приставными шагами. | 1 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 52 | Техника передачи мяча через сетку. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 53 | Способ самостоятельного обучения передачи мяча через сетку. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 54 | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной  площадки. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Т- 6 Легкая атлетика** | **8** |  |  |  |  |
| 55 | Инструктаж поТ.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 56 | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания». | **1** |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 57 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом  «перешагивание». | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 58 | Техника стартового разгона, бега по  дистанции и финишированию. Эстафетный бег. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 59 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие прыгучести. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 60 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в длину способом  «согнув ноги». | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 61 | Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 62 | Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
|  | **Т- 7 Спортивные и подвижные игры (на основе футбола)** | **6** |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Инструктаж поТ.Б. Правила игры в футбол. Техника остановки катящегося  мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 64 | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 65 | Техника передачи мяча во время его ведения. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 66 | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Практическая  работа; |
| 67 | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот. | 1 |  |  |  | Устный опрос; Зачет;  Практическая работа; |
| 68 | Техника передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности. | 3 |  |  |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
|  | **ИТОГО:** | **70** |  |  |  |  |