**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Первомайский район

МБОУ "Уральская СОШ имени Героя Социалистического Труда Манина Е.Н."

Согласовано: Утверждаю

Заместитель УВР Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Надыршина А.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Минько

Приказ № \_\_ « \_\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
**(ID 4647948)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сембиев Асхат Орынбасарович

учитель физической культуры

п. Уральский 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

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

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

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

По 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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упр-я на развитие физкачеств, демонстрировать приросты в ихпоказателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | | | **Дата** **изучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,**  **формы** **контроля** | **Электронные** **(цифровые)**  **образовательныересурсы** | **Личностные результаты** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |  |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 1 | 0 | 1 |  | 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;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 0 | 1 |  | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края уважение к своему и другим народам  Первоначальные представления о научной картине мира  Первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | | | | |  |
| Раздел 2. **Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | | | | |  |
| 2.1. | **Самостоятельнаяфизическаяподготовка** | 2 | 0 | 2 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей  жизнедеятельности;;  обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):;  1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;  2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с  восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;  проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:;  1 — проводят тестирование осанки;;  2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;  ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | 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); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| Итогопоразделу | | 5 |  | | | | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |  |
| Раздел 3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |  |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:;  выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 3.2. | **Закаливаниеорганизма** | 1 | 0 | 1 |  | 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 процедур закаливания; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и**  **акробатических упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатическаякомбинация** | 9 | 0 | 9 |  | 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); |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорнойпрыжок** | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;  выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:;  1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;  2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнениянагимнастическойперекладине** | 9 | 0 | 9 |  | 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:;  1 — подъём в упор с прыжка;;  2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Танцевальныеупражнения** | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;  разучивают движения танца, стоя на месте:;  1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;;  3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;  выполняют разученные танцевальные движения с добавлением  прыжковых движений с продвижением вперёд:; 1—4 — небольшие подскоки на месте;;  5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;;  6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;;  7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;;  8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;;  выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 0 | 4 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:;  1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой  подвешенного предмета;;  2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой  подвешенного предмета;;  3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;;  4 — перешагивание через планку боком в движении;;  5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 2 | 1 | 1 |  | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:;  1 — выполнение положения натянутого лука;;  2 — имитация финального усилия;;  3 — сохранение равновесия после броска;;  выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка".  Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным  ходом | 12 | 1 | 11 |  | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных  упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 |  | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;  выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 1 |  | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижныеигрыобщефизической** **подготовки** | 2 | 0 | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Техническиедействияигрыволейбол** | 11 | 1 | 10 |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;  выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:;  1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;  2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;  3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;  выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;  выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:;  1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;;  2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;;  3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;  выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой  деятельности; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Техническиедействияигрыбаскетбол** | 9 | 1 | 8 |  | 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:;  1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;;  2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);;  3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Техническиедействияигрыфутбол** | 11 | 1 | 10 |  | 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; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| Итогопоразделу | | 83 |  | | | | | |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |  |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | 4 | 6 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | | | | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | | | |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Дата** **изучения** | **Виды, формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | История физической культуры в России | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 2. | История развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 3. | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 4. | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 5. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 6. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 7. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 8. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 9. | Закаливаниеорганизма | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега.**  Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 12. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 13. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 14. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения.**  Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 16. | 30 м с низкогостарта | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 17. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность.**  Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 18. | Метание малого мяча на дальност | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа.  Тестирование |
| 19. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 20. | Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 21. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 22. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической**  **подготовки.**  Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 23. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 24. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и**  **акробатических упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 25. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатическая комбинация.**  Акробатика как вид спорта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27. | Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 30. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1 | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 31. | Техникавыполненияакробатическойкомбинации № 2 | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 32. | Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 33. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 34. | Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2 | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 35. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок.**  Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 36. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 37. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 38. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 39. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине.**  Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 40. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 41. | Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 42. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 43. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 44. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 45. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 46. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 47. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 48. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Танцевальные упражнения.** Танец «Летка-енка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49. | Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50. | Модуль "Лыжная подготовка".  Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.  Лыжные гонки как вид спорта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным  ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 53. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 55. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 56. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 57. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 58. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 61. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 62. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 63. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол.**  Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 64. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 65. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 66. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 67. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 68. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 69. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 70. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 71. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 72. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 73. | Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 74. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Технические действия игры баскетбол.**  Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 75. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 76. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 77. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 78. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 79. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 80. | Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 81. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 82. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 83. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Технические действия игры футбол.**  Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 84. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 85. | Техникапередачикатящегосямяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 86. | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 87. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 88. | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 89. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 91. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 92. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 93. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 94. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 95. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 96. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 97. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 98. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 99. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 100. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 101. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | 1 | 0 |  | Практическаяработа  Тестирование |
| 102. | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 1 | 1 | 0 |  | зачет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.  
**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный