

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные секции (Основы физической подготовки)» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Федеральной образовательной программы начального общего образования с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная рабочая программа составлена с учетом Рабочей программы воспитания гимназии, в частности воспитательный потенциал реализуется согласно модулю Рабочей программы воспитания «Школьный урок», а также через ориентацию учебного материала курса на решение задач гражданского и патриотического воспитания, духовно-нравственного и эстетического развития, трудового и экологического воспитания, что обеспечивает целостность образовательной среды, самореализацию и практическую подготовку учеников, учет социальных потребностей их семей.

Программа рассчитана для обучающихся основной школы на один час в неделю. Программа включает: пояснительную записку, содержание программы, планируемые результаты, тематическое планирование, приложения.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит из двух частей: инвариантной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и реализуется посредством секции ОФП, направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Цели программы:**

- укрепление здоровья;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Форма проведения занятий.**

Основной формой проведения занятий является традиционная – коллективная /групповая.

Занятия по программе являются комплексными – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера:

- беседы,
- интеллектуальные игры,
- викторины,
- проекты,
- соревнование,
- тестирование,
- образовательные платформы.

Программа адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года, 1 час в неделю. Всего 170 часов: в 1 -4 классах 34 часа.

Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 класс (34ч.)**

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их

содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью

передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики изимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **2КЛАСС(34ч.)**

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;

ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **ЗКЛАСС (34ч.)**

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие

двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### **4КЛАСС (34ч.)**

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).



Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах спологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных

систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие

универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 КЛАСС**

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

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

#### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

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



- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1класс (34 часа)

N Разд ела	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы, в том числе по функциональн ой грамотности
1	Знания О физической культуре (1 ч).	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li> <li>• высказывают свои пожелания</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версии появления и причины завершения;</li> <li>• анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с</li> </ul>	
--	--	---	--	--

			<p>видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</li> </ul>	
2	Способы самостоятельной деятельности (2ч).	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью показателями работоспособности;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>Тематические занятия(с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>• составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul> <p>Тематические занятия(с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>• приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета).          Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций).          Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• условиях, выбору одежды и обуви;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</li> </ul> <p>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала).</p>	
3	<p>Физическое совершенствование (31ч).          Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1 ч.)</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.          Упражнения утренней зарядки и физкультминуток , дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных</p>	<p>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p>здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</li> <li>• записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры</li> </ul> <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>• разучивают упражнения в равновесии, точности движений,</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul> <p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</li> </ul>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувьрки вперёд и назад в группировке;</p>	<p>Тема: «Кувьрок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка вперёд в группировке;</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>кувырки вперёд ноги «скрестно»;</p> <p>кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>• совершенствуют технику кувырков вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</li> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки,</li> </ul>	
--	--	---	---	--



		<p>способом «удерживая за плечи».</p>	<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>• определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>• разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения</li> </ul>	
--	--	---------------------------------------	---	--

			<p>упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют 6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li><li>• описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</li><li>• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</li><li>• выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно»</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li></ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала.). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li><li>• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;б описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li><li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>о обучения технике кувьрка назад из стойки на лопатках;  разучивают технику кувьрка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют еёс помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративны й образец техники выполнения опорного прыжка;</li> <li>• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>• описывают технику выполнения</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>прыжка с выделением фаз движений;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li><li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li><li>• разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li></ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• знакомятся с комбинацией, анализируют трудность</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>выполнения её упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</li> <li>• контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p>	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание малого мяча с	<p>Практические занятия (иллюстративного материала). Тема: «Бег равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:</li> <li>• знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>• разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</li> <li>• разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</li> </ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>• разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>• разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li><li>• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</li><li>• разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</li></ul> <p>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники</li></ul>	
--	--	--	--	--



			<p>метания мяча в неподвижную мишень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>• разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>• метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</li> </ul>	
6	Модуль «Зимние виды спорта»(8ч.)	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной	<p>Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p>иллюстративны йобразец техники передвижения налыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• определяют последовательн ость задач для самостоятельны х занятий по закреплению и совершенствова нию техники передвижения налыжах двухшажным попеременным ходом;</li><li>• повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</li><li>• контролируют технику выполнения передвижения налыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>устранения (работа в парах). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</li><li>• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li><li>• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li></ul> <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучают и анализируют технику подъёма лыжах в горку способом «лесенка» по</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>иллюстративно му образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</li><li>• разучивают технику подъёма лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li><li>• контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li></ul> <p>Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>по учебной дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li><li>• применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li></ul> <p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li><li>• разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику подъёма лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li> <li>• контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>• контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul>	
7	Модуль «Спортивные игры»	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и	Практические занятия (с использованием	Российская электронная

	<p>Баскетбол (2ч.)</p>	<p>в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</li> </ul> <p>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения</li> </ul>	<p>школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
--	----------------------------	--	---	--

			(работа в группах).	
	Волейбол (2ч.)	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняяподача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</li> <li>• контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



			<p>руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</li> </ul>	
	Футбол (2ч.)	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега</li> </ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p>	<p>Российская электронная школа</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</li> </ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</li> </ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</li> </ul> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения обводки учебных конусовдругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем. национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных</li> </ul>	

			<p>модульных программ по</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

**2 класс (34ч.)**

N Раздел а	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональной грамотности
------------------	--------------------------------------	------------------------	--	---

1	Знания О физической культуре (1 ч).	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; Первые олимпийские чемпионы.	<p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>• осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
---	---	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</li> </ul> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.</li> </ul>	
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения	Тематические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физическая подготовка человека»: <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>Тематические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</li> <li>• знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</li> <li>• измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</p> <p>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</li><li>• знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</li><li>• упражнений для их целенаправленного развития.</li></ul> <p>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их</li></ul>	
--	--	--	--	--



			<p>последовательности;</p> <p>Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</li> </ul>	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют ранееизученные правила техники безопасности;</li> </ul> <p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: б определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p>	<p>(консультируются с учителем);</p> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранееосвоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня</li> </ul> <p>Самостоятельные занятия. Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</li> </ul>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее</p>	<p>Практические занятия (составляется учащимися). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные акробатические</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	<p>упражнения и комбинации; Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</li> <li>наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</li> </ul> <p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;</li> </ul> <p>Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</li> </ul> <p>Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;</li> <li>• описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	
5	Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранееразученные беговые упражнения.	<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p>	<p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</li> </ul>	
6	<p>Модуль «Зимние виды спорта».(8ч.)</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.</p>	<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;</li> <li>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</li> </ul> <p>самостоятельных занятий».</p> <p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина,</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</li> <li>• контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов».</p>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (2ч.)</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют ранее разученные технические</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p>действия игры баскетбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».</p>	
	Волейбол (4ч.)	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя</p>	<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</li> <li>• разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		руками снизу и сверху.	площадки соперника;	
	Футбол (2ч.)	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> </ul> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».</p>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с	Российская электронная школа



		<p>комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).</p> <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по</li> <li>• физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
--	--	--	--	--

3класс

N Разд ела	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы, в том числе по функциональн ой грамотности
1	Знания О физической культуре (1ч).	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	Тема: «Зарождение олимпийского движения».  Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами». Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• узнают о положительно мвлиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на	Тема: «Понятие «техническая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>открытых площадках.  Ведение дневника по физической культуре.  Техническая подготовка и её значение для человека;  основные правила технической подготовки.  Двигательные действия как основа технической подготовки;  понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.  Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</li> </ul> <p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении</li> </ul>	
--	--	---	---	--

			<p>физическим упражнениям;</p> <p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</li></ul> <p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li></ul> <p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями».</p> <p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</li> </ul>	
3	<p>Физическое совершенствование (31 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	<p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>• разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> </ul> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>отбирают упражнения безпредмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</li> </ul>	
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>разучивают добавленные в комбинацию акробатически упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>контролируют выполнение технические действия другими</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>	<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их</li> <li>• с техникой лазанья в три приёма;</li> <li>• определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>• составляют план самостоятельн о</li> </ul>	
--	--	---	---	--

			<p>го обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание»  . Метание малого (теннисного)</p>	<p>Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> </ul> <p>Тема: «Эстафетный бег»:</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>



		<p>мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> </ul> <p>Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</li> </ul>	
--	--	--	--	--

6	Модуль «Зимние виды спорта»(8ч.)	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ходом.	Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</li> <li>• разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>• контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
---	----------------------------------	--	---	---

			<p>Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>• составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</li> <li>• контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Баскетбол (4ч.)</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>● составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</li> </ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> <li>● наблюдают и анализируют образец техники</li> </ul>	
--	--	---	---	--

			<p>учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li></ul> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li><li>• рассматривают, обсуждают и анализируют</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li><li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>способы их устранения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	
	Волейбол (2ч.)	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

	Футбол (2ч.)	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	<p>Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Модуль «Спорт» (2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры представленными в	



			<p>основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют теоретические знания в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

**4класс**

N Раздела	Раздел. Тема. Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, в том числе по функциональной грамотности
--------------	-----------------------------------	---------------------	--	---

1	Знания О физической культуре (1 ч).	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	<p>Тема: «Физическая культура в современном обществе».</p> <p>Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> </ul> <p>Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности и;</li> </ul> <p>«Лечебная физическая культура её направления и формы</p>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
			организации», «История и развитие Параолимпийских игр».	

2	Способы самостоятельной деятельности (2 ч).	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения</li> </ul> <p>«Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>• знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
3	Физическое совершенствование (31ч).	Профилактика перенапряжения систем	Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:	Российская электронная школа

	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч.)</p>	<p>организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки;</li> <li>знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика» (4ч.)</p>	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом</p>	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> </ul> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на</li> </ul>	<p>Российская электронная школа</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).</p>	<p>параллельных брусьях;</p>	
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч.)</p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.</p>	<p>Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</li> </ul> <p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> </ul> <p>Тема: «Правила проведения</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с основными разделами. Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> </ul> <p>Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> </ul> <p>Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы, тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>	
6	Модуль «Зимние Виды спорта».(8ч.)	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,	<p>Практические занятия(с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с образцом</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>перешагивание м, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажныйход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p>	<p>учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>• контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>• знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его</li> </ul>	
--	--	--	--	--



			<p>выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</li></ul> <p>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход обратно;</li><li>• знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>• разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>• контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	
7	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол.(2ч.)</p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.</p>	<p>Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> </ul> <p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технические</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		<p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём.</p>	<p>передачи мяча двумя руками от груди и снизу;  Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> </ul> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	
--	--	--	--	--

	<p>Волейбол.(2ч.)</p>	<p>Прямой нападающий удар; индивидуально еблокирование мяча в прыжке сместа; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>Тема: «Прямой нападающий удар</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p>Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
--	-----------------------	---	--	--

			<p>тактических действий (обучение в командах).</p>	
	<p>Футбол (4ч.)</p>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с</p>	<p>Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> </ul>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

		использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		
8	Модуль «Спорт»(2ч.)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

