

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации Анадырского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования села Мейныпильгыно» (МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол
от "31" августа 2023 г.
№ 01

Утверждено

И.о. директора

_____ А.В. Пашиева
Приказ МБОУ «Центр
образования с.
Мейныпильгыно»
от "31" августа 2023 г.
№ 03-03/158

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 910bca1f952791d5c7f8b43d3b87e1c276ff3d34
Владелец: Пашиева Анастасия Вадимовна,
и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2028

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2) для обучающихся 1 – 4 классов на 2023 – 2024 учебный год

Программу разработал:
Учитель физической культуры
Федоров В.А.

с. Мейныпильгыно, 2023 г.

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура"

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" (предметная область "Физическая культура") (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает в себя:

- 1) Пояснительную записку,
- 2) Содержание обучения,
- 3) Планируемые результаты освоения программы по физической культуре,
- 4) Тематическое планирование,
- 5) Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса, включающее в себя Обязательные учебные материалы для ученика и Методические материалы для учителя,
- 6) Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет
- 7) Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, включающее в себя перечень учебного оборудования и оборудования для проведения практических работ,
- 8) Приложение 1 «Темы проектных работ по физической культуре»
- 9) Приложение 2 «Формы учета рабочей программы воспитания».
- 10) Приложение 3 «Требования к уровню физической подготовки обучающихся»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» (далее по тексту - Программа по физической культуре на уровне начального общего образования, Программа по физической культуре) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229) в действующей редакции;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный N 64100) в действующей редакции;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) в действующей редакции;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573) в действующей редакции;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;

- *Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение;*

- Уставом МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»,
- Иными нормативно-правовыми документами в сфере образования.

1.2. Программа по физической культуре на уровне начального общего образования ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

1.9. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

1.11. Содержание модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" обеспечивается программами по видам спорта, используются МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, материально-технической базы, квалификации учителя физической культуры. МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» разработано свое содержание для модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура": в него включены модуль «Футбол», «Настольный теннис» и Национальные виды спорта коренных малочисленных народов Севера, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях Чукотского АО и образовательной организации.

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

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

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

1.15. Число часов, отведенных на изучение физической культуры в рамках урочной деятельности, - **270 часов**: в 1 классе - 66 часов в год, во 2 – 4 классах по 68 часов в год (по 2 часа в неделю в каждом классе).

1.16. Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям физической культурой учителем применяются разнообразные **формы и методы проведения занятий**: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ.

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных (футбол, настольный теннис) и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ.

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

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

3. Физическое совершенствование.

3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных (футбол, настольный теннис) и подвижных игр, национальных видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ.

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

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

3. Физическое совершенствование.

3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной

подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных (футбол, настольный теннис) и подвижных игр, национальных видов спорта.

2.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ.

1. Знания о физической культуре.

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

2. Способы самостоятельной деятельности.

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

3. Физическое совершенствование.

3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных (футбол, настольный теннис) и подвижных игр, национальных видов спорта.

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

1. Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

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 ее 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.

2. Познавательные коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность

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.

2.1. По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия (далее по тексту – УУД):

- 1). У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных УУД:
 - 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 ее нарушений.

2). У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных УУД:

- 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.

3). У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных УУД:

- 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.

2.2. По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

1). У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных УУД:

- характеризовать понятие "физические качества", называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закалывающими 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.

2). У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

3). У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их

учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной 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.

2.3. По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

1). У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных УУД:

- 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 ее 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.

2). У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных УУД:

- 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;
- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

3). У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных УУД:

- 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.

2.4. По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

1). У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

2). У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных УУД:

- 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

3). У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных УУД:

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

3. Предметные результаты

3.1. 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 ее 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.

3.2. 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 свое 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 приемов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3.3. 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 и игровой 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 ее 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 вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 в движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

3.4. 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 легкой атлетикой и лыжной 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;
- 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.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ "ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА:

1. Модуль "Самбо".

Обучение данному модулю для всех обучающихся осуществляется в рамках курса внеурочной деятельности «Самбо».

2. Модуль «Дзюдо».

Модуль "Дзюдо" реализуется в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгино» в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках учебного плана дополнительного образования за счет посещения обучающимися спортивной секций «Дзюдо» школьного спортивного клуба «Кэперти (Росомахи)».

3. Модуль "Футбол".

3.1. Пояснительная записка модуля "Футбол".

Учебный модуль "Футбол" (далее - модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол - самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол - командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык

с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль "Футбол" рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля "Футбол" являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта "футбол".

Задачами изучения модуля "Футбол" являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование общих представлений о виде спорта "футбол", его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;
- ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;
- ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;
- обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;
- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьный спортивный клуб «Кэперти (Росомахи)» и к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Футбол".

Модуль "Футбол" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно». Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного

образования, деятельности школьного спортивного клуба «КЭперти (Росомахи)», подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Учебный модуль "Футбол" реализуется в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

3.2. Содержание модуля "Футбол".

Знания о футболе.

История зарождения футбола, как вида спорта, в мире и в Российской Федерации.

Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры.

Достижения сборных команд страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта "Футбол".

Состав футбольной команды, функции игроков в команде, роль капитана команды.

Правила безопасности и культура поведения во время посещения соревнований по футболу, правила поведения во время занятий футболом.

Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Требование к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способы самостоятельной деятельности.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней, корригирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижные игры без мячей и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

- ведение мяча ногой - внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;

- удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;
 - остановка мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы;
 - обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" в сторону.
- Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.
- Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.
- Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

3.3. Планируемые результаты освоения учебного модуля «Футбол»

Содержание учебного модуля "Футбол" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

1. При изучении учебного модуля "Футбол" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях сборных команд страны по футболу на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

2). При изучении учебного модуля "Футбол" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов футбола;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

3). При изучении учебного модуля "Футбол" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;
- соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий

футболом и посещениях соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;
- организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игр специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;
- выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;
- выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения ("финты");
- выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;
- участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;
- проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- проявление уважительных отношении к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

4. Модуль «Спортивная борьба».

Модуль "Спортивная борьба" реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках учебного плана дополнительного образования МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» за счет посещения обучающимися спортивной секции «Греко-римская борьба» школьного спортивного клуба «Кэперти (Росомахи)».

5. Модуль "Национальные виды спорта (НВС)".

1. Пояснительная записка модуля "Национальные виды спорта (НВС)".

Одной из неотъемлемых составляющих культуры коренных малочисленных народов Севера является традиционная физическая культура. Востребованность активного образа жизни в суровых климатических условиях, развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата способствовало ее совершенствованию. Посредством элементов физической культуры (национальные подвижные и силовые игры, физические упражнения, закаливание), подрастающему поколению передавались знания, умения, навыки традиционного образа жизни аборигенных народов в экстремальных природно-климатических условиях.

Модуль по НВС создает условия для приобщения к занятиям этим видом спорта как коренным жителям северных территорий так и всем желающим развивать свои физические способности. Система специфических упражнений способствует развитию выносливости, наблюдательности, анализаторных механизмов (вестибулярного,

зрительного, кинестетического) необходимых в повседневной жизни. Вышесказанное обосновывает *актуальность данного модуля*.

Целью изучения модуля по НВС является сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта.

Задачами изучения модуля "Национальные виды спорта (НВС)" являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами НВС;
- формирование технических навыков НВС и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о НВС, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- расширение знаний обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта;
- обучение основам техники выполнения самобытных упражнений народов Севера, в спортивном зале, на улице;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, оптимизм.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов НВС с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами НВС, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами видов НВС;
- популяризация НВС в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Национальные виды спорта (НВС)".

Модуль по НВС доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

Интеграция модуля по НВС поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьного спортивного клуба «Кэперти (Росомахи)», подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль "НВС" реализуется при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по НВС, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

2. Содержание модуля "Национальные виды спорта (НВС)".

Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Хранение спортивного инвентаря. Метание тынзяна. Метание тынзяна с 3-9 метров.

Особенности изготовления тынзяня, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяня. Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.

Медленный бег с палкой, переменный бег. Приемы контроля самочувствия. Выполнение норматива бега с палкой. Контроль самочувствия.

Тройной национальный прыжок. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногами. Выполнение тройного национального прыжка. Выполнение тройного национального прыжка с разбега.

Прыжки через нарты. Выполнение прыжков через нарты. Контроль самочувствия.

3. Планируемые результаты освоения модуля "Национальные виды спорта (НВС)"

Содержание модуля "НВС" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

1) При изучении модуля "НВС" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою малую Родину Чукотку, коренные малочисленные народы Севера;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по НВС;

- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии НВС;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами НВС;

- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2). При изучении модуля "НВС" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
 - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой и НВС;
 - способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий НВС;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- 3). При изучении модуля "НВС" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:
- понимание роли и значения занятий НВС для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
 - сформированность знаний по истории возникновения НВС;
 - сформированность знаний правил и обязанностей участников соревнований национальных видов спорта коренных народов Севера;
 - сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований и при занятиях НВС;
 - умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий НВС;
 - способность выполнять технические элементы НВС (бег, прыжки, метания);
 - умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами НВС во время активного отдыха и каникул;
 - умение определять внешние признаки утомления во время занятий НВС;
 - способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

6. Модуль "Настольный теннис".

1. Пояснительная записка модуля "Настольный теннис".

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Вышесказанное обосновывает *актуальность данного модуля*.

Целью изучения модуля «Настольный теннис» является формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис..

Задачами изучения модуля "Национальные виды спорта (НВС)" являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами НВС;
- формирование технических и тактических навыков игры в настольный теннис;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, оптимизм;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами настольного тенниса, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами настольного тенниса;
- популяризация настольного тенниса в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Настольный теннис".

Модуль «Настольный теннис» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

Модуль " Настольный теннис " реализуется при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по НВС, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

2. Содержание модуля "Настольный теннис".

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким

мячам.

Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

3. Планируемые результаты освоения модуля "Настольный теннис"

Содержание модуля "Настольный теннис" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

1) При изучении модуля " Настольный теннис " на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях спортсменов Российской Федерации;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по настольному теннису.

2). При изучении модуля " Настольный теннис " на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий настольным теннисом;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

3). При изучении модуля "Настольный теннис" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В связи с тем что, Приказе Минпросвещения России от 02.08.2022 N 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 N 69822) отсутствуют электронные (цифровые) образовательные ресурсы по учебному предмету «Физическая культура» для уровня начального общего образования (1-4 класс), учителем, преподающим учебный предмет, используются дополнительные электронные (цифровые) образовательные ресурсы Информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», не содержащие запрещенного контента, указанные в таблицах настоящего раздела (Тематического планирования), приведенных ниже

1 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дополнительные электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
			всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1	1	Знания о физической культуре	0,5		0,5	https://videouroki.net/video/03-cto-takoe-fizicheskaya-kultura-233.html	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу			0,5		0,5		

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Дополнительные	Основные виды деятельности	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
1	2	Режим дня школьника	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу			0,5		0,5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
2	1.	Гигиена человека	0,5		0,5	https://videouroki.net/video/07-lichnaya-gigiena-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня
2	2.	Осанка человека	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния).
2	3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25		0,25	https://videouroki.net/video/23-utrennyaya-gimnastika-233.html https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины). Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца;</p>

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики".							
3.	1.	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две
4.	2.	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-urokam-gimnastiki-ishodnie-polozheniya-3945628.html	
5.	3.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
6.	4.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	
7.	5.	Гимнастические упражнения	1		4	https://videouroki.net/video/21-bodrost-graciya-koordinaciya-233.html	
8.	6.	Гимнастические упражнения	1		4	https://videouroki.net/video/21-bodrost-graciya-koordinaciya-233.html	
9.	7.	Гимнастические упражнения	1		4	https://videouroki.net/video/21-bodrost-graciya-koordinaciya-233.html	
10.	8.	Гимнастические упражнения	1		4	https://videouroki.net/video/21-bodrost-graciya-koordinaciya-233.html	
11.	9.	Акробатические упражнения	1		1	https://videouroki.net/video/21-bodrost-graciya-koordinaciya-233.html	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						o/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html	
12.	10.	Акробатические упражнения	1	1			<p>шережки, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и</p>

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							левую сторону). Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе. Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе. Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа. Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
Модуль "Лыжная подготовка".							
13.	1.	Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Наблюдают и анализируют образец
14.	2.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Разучивают имитационные упражнения техники
15.	3.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/	передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники
16.	4.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/	
17.	5.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
18.	6.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/	передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
19.	7.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/	
20.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/	
Модуль "Лёгкая атлетика"							
21.	1.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.
22.	2.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		1	https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html	
23.	3.	Прыжок в длину с места	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	
24.	4.	Прыжок в длину с места	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	
25.	5.	Прыжок в длину с места	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html https://resh.edu.ru/subject/	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						lesson/4078/	
26.	6.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html	<p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления). Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации. с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт,</p>
27.	7.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html	
28.	8.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html	
29.	9.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html	
30.	10.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	1		https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							приземление). Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки). Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением). Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием). Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
Модуль "Подвижные и спортивные игры"							
31.	1.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
32.	2.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/	
33.	3.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/	
34.	4.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/	
35.	5.	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/	
36.	6.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/ https://resh.edu.ru/subject/	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						lesson/5752/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/	
37.	7.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/	
38.	8.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/	
39.	9.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/	
Итого по разделу			37	4	33		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Модуль «Футбол»							
40.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=GDQ0YOATV1g	Проходят инструктаж по технике безопасности игры в футбол. Знакомятся с историей футбола
41.	2	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	1		1	https://youtu.be/7fMJBAxRLQU https://www.youtube.com/watch?v=AkuuwkTAUpo&list=PLEsSxxddIfjuuu5g9pIjlb8qvqrjq37T8&index=5&pp=iAQB	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.
42.	3	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	1		1	https://youtu.be/7fMJBAxRLQU https://www.youtube.com/watch?v=AkuuwkTAUpo&list=PLEsSxxddIfjuuu5g9pIjlb8qvqrjq37T8&index=5&pp=iAQB	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча разными способами. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы.
43.	4	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk	Закрепляют и совершенствуют технику

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
44.	5	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Bt7UPwJI0oc	<p>ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов.</p> <p>Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
45.	6	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1	https://youtu.be/Vsfirm3HnAg https://youtu.be/I4i9OB6WZz8	
46.	7	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=98ak4rC979k https://www.youtube.com/watch?v=5Bk4Zvyqyr4	
47.	8	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=dYotZHEltxM	
48.	9	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=AWBFQZAT4Vc	
Модуль «Настольный теннис»							
49.	1.	История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Разновидности ракеток. Правила игры в настольном теннисе	1		1	https://www.ttbl.ru/videoouroki/p	<p>Знакомятся с правилами игры в настольный теннис, историей вида спорта. Проходят инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и</p>
50.	2.	Упражнения с ракеткой и мячом	1		1	http://ttsila.ru/start/	
51.	3.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videoouroki/p	
52.	4.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/videoouroki/p	
53.	5.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/videoouroki/p	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						roki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	<p>анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис.</p> <p>Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.</p> <p>Изучают, закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой.</p>
54.	6.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/roki/uroki-nastolnogo-tennisa-urok-98-priem-podachi-mayatnik-2	
55.	7.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/roki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
56.	8.	Точность попадания	1		1	https://www.ttbl.ru/video/roki/p	
57.	9.	Точность попадания	1	1		https://www.ttbl.ru/video/roki/p	
Модуль «Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»							
58.	1.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	https://www.gto.ru/	<p>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
59.	2.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
60.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1		1	https://www.gto.ru/	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
		игры					
61.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1	https://www.gto.ru/	
62.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
63.	6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
64.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/	
65.	8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/	
66.	9.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1	1		https://www.gto.ru/ https://feydormaino79.my1.ru/index/prezentacii_po	

№	№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дополнительные _fizkulture/0-9	Основные виды деятельности
		испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
Итого по разделу			27	3	24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66	7	59		

2 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дополнительные электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
			всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5		0,5	https://videouroki.net/video/03-что-такое-физическая-культура-233.html	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят
	2	Зарождение Олимпийских игр	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=-lRpbbrC3D8	
	3	Современные Олимпийские игры	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=t-Zzd-O1DK0	

							небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2	1.	Физическое развитие	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют
	2.	Физические качества	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=DWc7GoB5oOQ	
	3.	Сила как физическое качество	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=IpqLuCFE55k	
	4.	Быстрота как физическое качество	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=DTLposRtkrc	
3	5.	Выносливость как физическое качество	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/	
	6.	Гибкость как физическое качество	0,25		0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/	
	7.	Развитие координации движений	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=IR5eioP0-vU	
	8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25		0,25		

							<p>факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения). Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>парах). Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений). Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции). Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами) Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд. Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения(работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
Итого по разделу			2		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
4	1.	Закаливание организма	0,5		0,5	https://videouroki.net/video/07-lichnaya-gigiena-233 https://www.youtube.com/watch?v=3t9AcHeaEBg&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=4&pp=iAQB	<p>Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры</p> <p>Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 – обтирание спины (от боков к середине); 4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к</p>

							бёдрам); 5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).
	2.	Утренняя зарядка	0,25		0,25	https://videouroki.net/video/23-utrennyaya-gimnastika-	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам). Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
	3.	Составление комплекса утренней зарядки	0,25		0,25	https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html	
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики".							
5.	1.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	https://feydormaino79.my1.ru/index/instrukcii_po_tekhnike_bezopasnosti/0-14	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Выступают с

						https://www.youtube.com/watch?v=3XBVYwoP54g&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=20&pp=iAQV	небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации). Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному. Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за
6.	2.	Строевые упражнения и команды	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/	
7.	3.	Прыжковые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=sGzXHolGcIA	
8.	4.	Гимнастическая разминка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/	
9.	5.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=LJmM6zpMlvs	
10.	6.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/	
11.	7.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html	

							<p>выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Знакомятся с</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях. Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации). Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. Разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием). Разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации). Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
12.	8.	Контрольный урок	1	1			
Модуль "Лыжная подготовка".							
13.	1.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://feydormaino79.my1.ru/index/instrukcii_po_tekhnike_bezopasnosti/0-14	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с
14.	2.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/	
15.	3.	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/	
16.	4.	Подъем лесенкой	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Y5H418KwFok&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUUpUWNYZ&index=22&pp=iAQB	

17.	5.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/	<p>элементами скользящего и ступающего шага. Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении. Обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок). Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками.</p>
18.	6.	Торможение лыжными палками	1		1	https://videouroki.net/video/29-vse-na-lyzhi-233.html	
19.	7.	Торможение падением на бок	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=U3JBNaL6kQM&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=24&pp=iAQB	
20.	8.	Контрольный урок	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=ETCDsi-XjUo&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=23&pp=iAQB	

							Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками. Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя). Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения). Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
Модуль "Лёгкая атлетика"							
21.	1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://feydormaino79.my1.ru/index/instrukcii_po_tekhnike_bezopasnosti/0-14 https://www.youtube.com/watch?v=pnWVBpW	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках

						J04w	малого мяча в неподвижную мишень:
22.	2.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Iu8e_X0cG6g	1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по
23.	3.	Прыжок в высоту с прямого разбега				https://www.youtube.com/watch?v=XIVKxF-aKyw	
24.	4.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://rutube.ru/video/c064c28e424dcee1d3961b27da0a9a9b/	
25.	5.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		
26.	6.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=b2QpGsZx9gI&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=13&pp=iAQB	
27.	7.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=csSbostNIOc&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=9&pp=iAQB	

							<p>гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов,</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							проползанием под гимнастической перекладиной)
28.	8.	Контрольный урок	1	1			
Модуль "Подвижные и спортивные игры"							
29.	1.	Техника безопасности. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	https://feydormaino79.my1.ru/index/instrukcii_po_tekhnike_bezopasnosti/0-14	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.
30.	2.	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=mvtK_ZVinLY&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=38&pp=iAQB	Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры
31.	3.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Tlrd_bkQtNY&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=37&pp=iAQB	баскетбол. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.
32.	4.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=x_LR5YGbp5I&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=32&pp=iAQB	Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.
33.	5.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FNz-o4y0E5g&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ	Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры

						7q2- &index=33&pp=iAQB	футбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.
34.	6.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		
35.	7.	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=2YSgh8uIW9s&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=31&pp=iAQB	
36.	8.	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=o4gGPHuPIEA&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=3&pp=iAQB	
37.	9.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1			
Итого по разделу			33	4	29		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Модуль «Футбол»							
38.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. Мы играем в футбол	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=GDQ0YOATVlg https://www.youtube.com/watch?v=EWomH91UiNk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=49&pp=iAQB	Проходят инструктаж по технике безопасности игры в футбол. Знакомятся с историей футбола. Знакомятся с техникой и тактикой игры в футбол. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности
39.	2	История и техника игры в	1		1	https://www.youtube.co	

		футбол				m/watch?v=nbtnIJPmYag&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=33&pp=iAQB	их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча разными способами.
40.	3	Ведение мяча по кругу, по прямой	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=4P-lcbIzTYs&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=34&pp=iAQB	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
41.	4	Техника ведения мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=kSSiEMKVLHA&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=36&pp=iAQB	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.
42.	5	Техника ведения футбольного мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов.
43.	6	Техника остановки мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=35&pp=iAQB	Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)

44.	7	Передача мяча в футболе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=P_L-KBAkRVM&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=47&pp=iAQB	
45.	8	Перемещения в футболе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=oTgThm8nfkQ&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=46&pp=iAQB	
46.	9	Итоговый урок «Футбол великая игра!»	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=TVnoCBkl_n_A&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUUpUWNYZ&index=37&pp=iAQB	
Модуль «Настольный теннис»							
47.	1.	История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Разновидности ракеток. Правила игры в настольном теннисе	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/p	Знакомятся с правилами игры в настольный теннис, историей вида спорта. Проходят инструктаж по технике безопасности. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя,
48.	2.	Упражнения с ракеткой и мячом	1		1	http://ttsila.ru/start/	
49.	3.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/p	
50.	4.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/p	
51.	5.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/p	

						nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.
52.	6.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/nastolnogo-tennisa-urok-98-priem-podachi-mayatnik-2	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис. Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.
53.	7.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	Изучают, закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой.
54.	8.	Точность попадания	1		1	https://www.ttbl.ru/video/uroki/p	
55.	9.	Точность попадания	1	1		https://www.ttbl.ru/video/uroki/p	
Модуль «Национальные виды спорта»							
56.	10.	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4	Знакомятся с национальными видами спорта. Изучают технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.
57.	11.	Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Хранение спортивного инвентаря. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Изучают техники бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой.
58.	12.	Тройной национальный прыжок.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	
59.	13.	Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZ	

						XHmA	
60.	14.	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
Модуль «Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»							
61.	1.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	https://www.gto.ru/	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p>
62.	2.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
63.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
64.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1	https://www.gto.ru/	
65.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
66.	6.	Освоение правил и техники	1		1	https://www.gto.ru/	

		выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
67.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/	
68.	8.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1		https://www.gto.ru/ https://feydormaino79.myl.ru/index/presentationii_po_fizkulture/0-9	
Итого по разделу			31	3	28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	3	65		

3 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дополнительные электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
			всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1	1	Физическая культура у древних народов	0,5		0,5	https://www.youtube.com/watch?v=jutyF8IWJdA	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
	2	История появления современного спорта	0,5		0,5	https://www.youtube.com/watch?v=W9TTxbqXPSs	
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2	1.	Виды физических упражнений	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=hO5gqxEoуuc	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
	2.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=TALj1YrMep4	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
	3.	Дозировка физических нагрузок	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=5l5Xgg4QOqM	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры.
	4.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=hO5gqxEouyc&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=2&pp=iAQB	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу			1		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							

№	№	Наименование разделов и	Количество часов		Дополнительные	Основные виды деятельности	
3	1.	Закаливание организма под душем	0,5		0,5	https://www.youtube.com/watch?v=UaywGarpJKk&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=3&pp=iAQB	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
	2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=n6FhTCZRQ5A	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики".							
4.	1.	Правила поведения на уроках	1		1	https://www.youtube.co	Разучивают правила выполнения

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
		гимнастики и акробатики				m/watch?v=3XBVYwoP54g&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=20&pp=iAQV	передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».
5.	2.	Строевые упражнения и команды	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику
6.	3.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=5e_JeH3R-do&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=24&pp=iAQV	
7.	4.	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70	
8.	5.	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/	
9.	6.	Будем делать мост. Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=p_gecHEPToA&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=21&pp=iAQV	
10.	7.	Прыжок в длину с разбега	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=XIVKxF-aKyw&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=21&pp=iAQV	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						4&index=11&pp=iAQ В	лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).
11.	8.	Броски набивного мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=PJM8q-clns0 https://www.youtube.com/watch?v=SMQLOAGfQp0 https://www.youtube.com/shorts/VguzC3N204M?feature=share	Выполняют передвижения поочередно левым и правым боком. Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют
12.	9.	Челночный бег. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=eIe-NjYtVEg&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=12&pp=iAQ В https://www.youtube.com/watch?v=IuTxL0HQldU&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=13&pp=iAQ В	Выполняют передвижение поочередно левым и правым боком. Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют
13.	10.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока). Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. Разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.; 2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперед на носок, правую руку вперед перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперед</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.; 3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону; 4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.; 5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.; 6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.; 7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.;</p> <p>9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей) Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением). Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп. Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 –</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
Модуль "Лыжная подготовка".							
14.	1.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=MZWnRwz-wxM&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=29&pp=iAQV	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 –</p>
15.	2.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Ch9DTyOPT9g&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=27&pp=iAQV	<p>приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов</p>
16.	3.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=_GGT3gDs5iM&list=PLAUhrtAMVO-8b3-	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
						PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=26&pp=iAQV	
17.	4.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		
18.	5.	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		
19.	6.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=czro13ixcSI&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=30&pp=iAQV	
20.	7.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		
21.	8.	Контрольный урок	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=74kjrHd4DbA&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=28&pp=iAQV	
Модуль "Лёгкая атлетика"							
22.	9.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://feydormaino79.my1.ru/index/instrukcii_po_tekhnike_bezopasnosti/0-14 https://www.youtube.com/watch?v=pnWVBpW	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						J04w	
23.	10.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Iu8e_X0cG6g	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.
24.	11.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=XIVKxF-aKyw	Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца
25.	12.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://rutube.ru/video/c064c28e424dcee1d3961b27da0a9a9b/	техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов.
26.	13.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные
27.	14.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=b2QpGsZx9gI&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=13&pp=iAQB	
28.	15.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=csSbostNIOc&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUpUWNYZ&index=9&pp=iAQB	
29.	16.	Итоговый урок «Развиваем гибкость и грацию!»	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=JHGmOoIvqgQ&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=25&pp=iAQ	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						В	мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)
Модуль "Подвижные и спортивные игры"							
30.	1.	Техника безопасности. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=tyr16JBKmso&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=35&pp=iAQ В	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности.
31.	2.	Спортивная игра баскетбол. Передвижения в баскетболе.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=C6bj--vm7Yc&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=31&pp=iAQ В https://www.youtube.com/watch?v=_ZwJVDyxIx0&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34	Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						4&index=32&pp=iAQ B	парах): 1 - основная стойка баскетболиста; 2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую
32.	3.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DWaPUojqp0A&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=34&pp=iAQ
B">https://www.youtube.com/watch?v=DWaPUojqp0A&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=34&pp=iAQ B	
33.	4.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_v-rTFYwGjw&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=33&pp=iAQ
B">https://www.youtube.com/watch?v=_v-rTFYwGjw&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=33&pp=iAQ B	
34.	5.	Учимся бросать в кольцо	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xPNb47snOc0&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=36&pp=iAQ
B">https://www.youtube.com/watch?v=xPNb47snOc0&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=36&pp=iAQ B	
35.	6.	Итоговый урок «Главное в баскетболе!»	1	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VS-h-Ll_W4E&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=37&pp=iAQ
B">https://www.youtube.com/watch?v=VS-h-Ll_W4E&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=37&pp=iAQ B	
36.	7.	Спортивная игра волейбол	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=8Kkk0kX0	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень
						9fo&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=38&pp=iAQV	
37.	8.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=LS3OQWoly5Q&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=42&pp=iAQV	
38.	9.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=PdCfm6e4-co&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=41&pp=iAQV	
39.	10.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча сбоку двумя руками на месте и в движении	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=tr5YEQrYQU&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=43&pp=iAQV	
40.	11.	Итоговый урок «Путешествие в страну Волейболию!»	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=YxQQ3OyiQNw&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=44&pp=iAQV	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						В	
Итого по разделу			37	4	33		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Модуль «Футбол»							
41.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. Немного истории о футболе.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=blgjyld09zA&list=PLAUhrtAMV0-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=45&pp=iAQV	Проходят инструктаж по технике безопасности игры в футбол. Знакомятся с историей футбола Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча разными способами. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
42.	2	Стойки, перемещения, пас	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=zXkmYbx-feE&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=46&pp=iAQV	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча разными способами. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
43.	3	Техника ведения футбольного мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки
44.	4	Техника остановки мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=9MjJpZ-UTvA&list=PLAUhrtAMVO-9oQcAGzCmGfR-mJUUpUWNYZ&index=35&pp=iAQB	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
45.	5	Удар внутренней стороной стопы «щечкой», пас, остановка, перемещение	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=t-YWxT_jBF4&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=47&pp=iAQV	конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов.
46.	7	Передача мяча в футболе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=P_L-KBAkRVM&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=47&pp=iAQB	Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
47.	8	Фигурное ведение мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=A0kpsxnnd4c&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=48&pp=iAQV	
48.	9	Итоговый урок «Лига футбольных чемпионов!»	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=FGA2IZVW3wE&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=49&pp=iAQV	
Модуль «Настольный теннис»							
49.	1.	История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии.	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	Знакомятся с правилами игры в настольный теннис, историей вида спорта. Проходят инструктаж по

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
		Разновидности ракеток. Правила игры в настольном теннисе					технике безопасности. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис.
50.	2.	Упражнения с ракеткой и мячом	1		1	http://ttsila.ru/start/	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.
51.	3.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис.
52.	4.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.
53.	5.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.
54.	6.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-urok-98-priem-podachi-mayatnik-2	Изучают, закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой.
55.	7.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
56.	8.	Точность попадания	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	
57.	9.	Точность попадания	1	1		https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	
Модуль «Национальные виды спорта»							
58.	1.	Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4	Знакомятся с национальными видами спорта. Изучают технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
59.	2.	Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Хранение спортивного инвентаря. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения занятий по национальным видам спорта. Изучают техники бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой.
60.	3.	Тройной национальный прыжок.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	
61.	4.	Бег с палкой, переменный бег. Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
62.	5.	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
Модуль «Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»							
63.	1.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	https://www.gto.ru/	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
64.	2.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и	1		1	https://www.gto.ru/	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
		30м. Смешанное передвижение.					
65.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
66.	4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
67.	5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
68.	6.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1		https://www.gto.ru/ https://feydormaino79.my1.ru/index/presentationii_po_fizkulture/0-9	
Итого по разделу			31	3	28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	7	61		

4 КЛАСС

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дополнительные электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
			всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1	1	Из истории развития физической культуры в России	0,5		0,5	https://www.youtube.com/watch?v=0aitSPz5CZ8&pp=ygVa0JjQtyDQuNGB0YLQvtGA0LjQuCDRgNCw0LfQstC40YLQuNGPINGE0LjQt9C40YfQtdGB0LrQvtC5INC60YPQu9GM0YLRg9GA0Ysg0LIg0KDQvtGB0YHQuNC4	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
	2	Из истории развития национальных видов спорта	0,5		0,5		
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2	1.	Самостоятельная физическая	0,25		0,25	https://www.youtube.co	Обсуждают содержание и задачи

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
		подготовка				m/watch?v=5I5Xgg4QOqM&t=4s	физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от
	2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=HWFhWSw9eTE&pp=ygV70JLQu9C40Y_QvdC40LUg0LfQsNC90Y_RgtC40Lkg0YTQuNC30LjRh9C10YHQuC-0Lkg0L_QvtC00LPQvtGC0L7QstC60L7QuSDQvdCwINGA0LDQsdC-0YLRgyDRgdC40YHRgtC10Lwg0L7RgNCz0LDQvdC40LfQvNCw	
	3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=nZvK11UQdS0	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p> скорости выполнения упражнения Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения. Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 – проводят тестирование осанки; 2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки. </p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
	4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	0,25		0,25	https://www.youtube.com/watch?v=1r8ei_jOtOg&list=PLAUhrtAMV0--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=4&t=16s	Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают
3	5.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Kmd6YJjc mM	правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)
Итого по разделу			2		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
4	1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5		0,5	https://www.youtube.com/watch?v=xWu-ZWQOqrk	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 –

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>локти вперёд; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх; 3–4 – и. п.; 2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх; 2–4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п.; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п. – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте
	2.	Закаливание организма	0,5		0,5	https://www.youtube.com/watch?v=8I1J_X0G5Ww&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=6	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
Итого по разделу			1		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики".							
5.	1.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=pHeHNAHR-nI	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.
6.	2.	Акробатическая комбинация	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=zgBIACBurX0&list=PLAUhrtAMVO--	Разучивают правила профилактики травматизма и

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=22&pp=iAQB	выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя
7.	3.	Акробатическая комбинация	1		1		
8.	4.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM	
9.	5.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM	
10.	6.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=XDarEGHqYw0	
11.	7.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=XofHGjgAPzU	
12.	8.	Обучение опорному прыжку	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=3BRgO-NabeM	
13.	9.	Обучение опорному прыжку	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=0UL-8dtVoJk	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>ногами перевернуться через голову; 3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 – наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п. Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание). Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение)</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 – подъём в упор с прыжка; 2 – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений.</p> <p>Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться; 3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1–4 – небольшие подскоки на месте; 5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
Модуль "Лёгкая атлетика"							
14.	1.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=TIr6ft3DAVg&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=7	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега
15.	2.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0	
16.	3.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=nTEV-axDVz0&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=11	
17.	4.	Беговые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=_7jHl4Nq3Ao&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=13&pp=iAQB	
18.	5.	Беговые упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=cQHqF85zSqq&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=14&pp=iAQB	
19.	6.	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=NhveAdnJ	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						C5I&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=8&pp=iAQB	способом перешагивания в полной координации. Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
20.	7.	Метание малого мяча на дальность	1		1		Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м. Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
21.	8.	Контрольный урок	1	1			
Модуль "Лыжная подготовка".							
22.	1.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=PкН7mE_Oz7A	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
23.	2.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=hVvqENIDMpE	появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов).
24.	3.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=2NZc5eupymQ	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.
25.	4.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=2NZc5eupymQ	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом,
26.	5.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=h0mRF_YyFVA	сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности,
27.	6.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=h0mRF_YyFVA	выделяют основные фазы в технике передвижения. Выполняют имитационные упражнения в
28.	7.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Fgr6NAEmMwE&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=29&pp=iAQB	передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Выполняют передвижение одношажным
29.	8.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1			одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
Модуль "Подвижные и спортивные игры"							
30.	1.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=tyr16JBKmsO-8b3-	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления,

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=35&pp=iAQВ	<p>приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований. Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя</p>
31.	2.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		
32.	3.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
33.	4.	Упражнения из игры волейбол	1		1		
34.	5.	Упражнения из игры волейбол	1		1		
35.	6.	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
36.	7.	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://yandex.ru/video/preview/13828661713359370208	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							<p>руками: 1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6</p>

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
							выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
Итого по разделу			32	2	30		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Модуль «Футбол»							
37.	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. Немного истории о футболе.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=blgjyld09zA&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=45&pp=iAQV	Проходят инструктаж по технике безопасности игры в футбол. Знакомятся с историей футбола Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.
38.	2	Стойки, перемещения, пас	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=zXkmYbx-feE&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=46&pp=iAQV	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча разными способами. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
39.	3	Техника ведения и остановки футбольного мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILT&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=48&pp=iAQB	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов,
40.	5	Удар внутренней стороной стопы «щечкой», пас, остановка, перемещение	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=t-YWxT_jBF4&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr3	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						4&index=47&pp=iAQ B	делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.
41.	7	Передача мяча в футболе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=P_L-KBAkRVM&list=PLAUhrtAMVO--o1rJ24menUBdyFWuZ7q2-&index=47&pp=iAQB	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов.
42.	8	Фигурное ведение мяча	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A0kpsxnnd4c&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=48&pp=iAQ
B">https://www.youtube.com/watch?v=A0kpsxnnd4c&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=48&pp=iAQ B	Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
43.	9	Итоговый урок	1	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FGA2IZVW3wE&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=49&pp=iAQ
B">https://www.youtube.com/watch?v=FGA2IZVW3wE&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34&index=49&pp=iAQ B	
Модуль «Настольный теннис»							
44.		1 История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятии. Разновидности ракеток. Правила игры в настольном теннисе	1		1	https://www.ttbl.ru/video/rouki/p	Знакомятся с правилами игры в настольный теннис, историей вида спорта. Проходят инструктаж по технике безопасности. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в
45.	2.	Упражнения с ракеткой и мячом	1		1	http://ttsila.ru/start/	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
46.	3.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	<p>настольный теннис.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники игры в настольный теннис.</p> <p>Описывают технику игры в настольный теннис, точность попадания, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.</p> <p>Изучают, закрепляют и совершенствуют технику упражнений с ракеткой.</p>
47.	4.	Отработка работы ног	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	
48.	5.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-priem-podachi-mayatnik-1-	
49.	6.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-urok-98-priem-podachi-mayatnik-2	
50.	7.	Приём подачи	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/uroki-nastolnogo-tennisa-chast-99-priem-podachi-mayatnik-3	
51.	8.	Точность попадания	1		1	https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	
52.	9.	Точность попадания	1	1		https://www.ttbl.ru/video/ouroki/p	
Модуль «Национальные виды спорта»							
53.		1 Национальные игры коренных народов Севера. Техника безопасности.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QvIewNPfhe4	<p>Знакомятся с национальными видами спорта.</p> <p>Изучают технику высокого старта.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время</p>
54.	2.	Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Хранение спортивного инвентаря. Метание тынзяна.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=NPvGLUJMWSw	
55.	3.	Метание тынзяна на хорей.	1		1	https://www.youtube.co	

№	№	Наименование разделов и	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
						m/watch?v=NPvGLUJMWSw	выполнения занятий по национальным видам спорта.
56.	4.	Тройной национальный прыжок.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=z_B0YHnzBiE	Изучают техники бега метания тынзяна на хорей, тройного национального прыжка, перетягивания палки по-эскимосски, прыжков через нарты, бега с палкой.
57.	5.	Бег с палкой, переменный бег.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=xQKzyWz5gpU	
58.	6.	Перетягивание палки по-эскимосски (мас-рестлинг).	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=60qEOXZXHmA	
59.	7.	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SmB1zBHi7sc https://www.youtube.com/watch?v=YjPcALgTtPQ	
60.	8.	Прыжки через нарты.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=hOdFmzt5myI	
Модуль «Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»							
61.	1.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1	https://www.gto.ru/	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
62.	2.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	https://www.gto.ru/	
63.	3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м	1		1	https://www.gto.ru/	
64.	4.	Кросс на 2 км. Подводящие	1		1	https://www.gto.ru/	

№	№	Наименование разделов и упражнения	Количество часов			Дополнительные	Основные виды деятельности
65.	5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://www.gto.ru/	
66.	6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
67.	7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/	
68.	8.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		https://www.gto.ru/ https://feydormaino79.my1.ru/index/presentation_po_fizkulture/0-9	
Итого по разделу			32	3	29		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	5	63		

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.— М.: Просвещение.

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». / А.Н.Амелин, В.А. Пашинин - Москва, «Физическая культура», 2014.
- Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
- Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
- Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
- Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А.Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003. – 55 с.
- Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
- Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
- Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
- Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
- Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
- Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
- Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
- Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

- Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

5.3. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
- История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
- Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
- Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.пф/projects/page36/page121/>
- «Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
- Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.пф/projects/page36/page121/>

5.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ)

№	Наименование
Спортивные игры	
1.	Щит баскетбольный навесной
2.	Ворота для мини-футбола
3.	Мяч баскетбольный №7 массовый
4.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5.	Мяч баскетбольный №5 массовый
6.	Мяч футбольный №4 массовый
7.	Мяч футбольный №5 массовый
8.	Мяч футбольный №5 для соревнований
9.	Насос для накачивания мячей с иглой
10.	Жилетки игровые
11.	Сетка для хранения мячей
12.	Конус игровой
13.	Стол для настольного тенниса
14.	Ракетка для настольного тенниса

15.	Шарики для пинг-понга
16.	Волейбольный мяч
17.	Волейбольная сетка
18.	Стойки для волейбола
Гимнастика	
19.	Стенка гимнастическая
20.	Скамейка гимнастическая
21.	Комплект матов гимнастических №2
22.	Мостик гимнастический подкидной
23.	Перекладина гимнастическая пристенная
24.	Коврик гимнастический
25.	Палка гимнастическая №3
26.	Обруч гимнастический №2
27.	Скакалка гимнастическая
Легкая атлетика	
28.	Стойки для прыжков в высоту (комплект)
29.	Мяч для метания
Общеспортивная физическая подготовка	
30.	Перекладина навесная универсальная
31.	Снаряд «Доска наклонная»
32.	Комплект гантелей обрезиненных 90 кг.
33.	Лестница координационная (12 ступеней)
Лыжный спорт	
34.	Стеллаж для хранения лыж
35.	Комплект лыжный (лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки)
Прочее	
36.	Весы напольные
37.	Сантиметр мерный
38.	Комплект для соревнований
39.	Аппаратура для музыкального сопровождения
40.	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
41.	Проектор
42.	Аптечка медицинская

ТЕМЫ ПРОЕКТНЫХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Биатлон.
Бобслей.
Бокс
Будь здоров!
Велосипедный спорт
Виды спорта.
Виды физических нагрузок, их интенсивность
Влияние физических упражнений на мышцы
Водное поло
Волейбол
Гандбол
Гигиена
Горнолыжный спорт
Гребля
Гребля на байдарках и каноэ
Движение - залог здоровья
Движение - это жизнь и здоровье.
Зачем нужен спорт?
Здоровый образ жизни.
Зимние виды спорта.
Значение движения для здоровья.
История возникновения скакалки.
История мяча и игр с мячом.
Керлинг.
Конькобежный спорт.
Олимпийский огонь.
Основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке.
Особенности зарождения физической культуры.
Отношение школьников к занятиям физической культурой, спортом и компьютеру.
Папа, мама, я – спортивная семья.
Подвижные игры.
Понятие об обморожении.
Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении).
Правила поведения на занятиях по гимнастике.
Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.
Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.
Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм.
Признаки правильной и неправильной осанки.
Разминка.
Русские народные игры.
Самбо - история спортивных единоборств.
Спорт - залог здоровья.
Спорт учёбе не помеха.
Ты и твоё здоровье.
Укрепление иммунитета.
Утренняя зарядка.

Фигурное катание.

Физическая культура и закаливание.

Художественная гимнастика.

Чукотские подвижные игры.

ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Одним из направлений реализации рабочей программы воспитания МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» является использование воспитательного потенциала уроков, в том числе по учебному предмету «Физическая культура».

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания

1 класс

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
Раздел 1. Знания о физической культуре	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
	Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Учить ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 1 ступени Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных

2 класс

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
Раздел 1. Знания о физической культуре	Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки,

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
культура	формировать навык следить за осанкой. Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 2 ступени Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.

3 класс

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
Раздел 1. Знания о физической культуре	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
	<p>акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр.</p> <p>Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</p> <p>Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>Закрепление представлений и умение выполнения комплекса ГТО 2 ступени. Мотивирование активного участия в движении ГТО.</p> <p>Учить излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>

4 класс

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
Раздел 1. Знания о физической культуре	<p>Воспитание представления о физической культуре и спорте.</p> <p>Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.</p>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</p> <p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</p> <p>Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах.</p> <p>Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, закаливание, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.</p> <p>Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры</p>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах.</p> <p>Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.</p>

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
культура	Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время спортивных игр.</p> <p>Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)</p> <p>Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 3 ступени. Мотивирование активного участия в движении ГТО.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны **демонстрировать** следующий уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз</i>	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
<i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола
<i>Бег 30 м с высокого старта, с</i>	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
<i>Бег 1000 м</i>	Без учета времени					

2 КЛАСС

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны **демонстрировать** следующий уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз</i>	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
<i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
<i>Бег 30 м с высокого старта, с</i>	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
<i>Бег 1000 м</i>	Без учета времени					

3 КЛАСС

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны **демонстрировать** следующий уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 КЛАСС

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны **демонстрировать** следующий уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30