

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательное учреждение "АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ"

РАССМОТРЕНО

На МС

Пашенко Е.В
Приказ № 80 от «05» 09
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Батдыева З.М
Приказ № 80 от «5» 09
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральным
директором

Апаева М.М
Приказ № 80 от «5» 09
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3765707)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

2023-2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической

и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самоощущению. Определение возрастных особенностей физического развития и

физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные 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 её нарушений;

коммуникативные 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и

спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического

- развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные 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 её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

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

регулятивные 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов,

- приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		всего	конт. работы	практ. работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1			Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1			Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями; основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	01			Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3							
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности									
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	6			Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные	6	0	6			Общаться и взаимодействовать в	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения					игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в	работа;	.ru https://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайся!», «На первый—второй рассчитайся!», «На первый—третий	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

							гимнастических упражнений;		
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16			Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4			Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40							

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7			Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа, кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--------------------------------	---	---	---	--	--	---	----------------------	---

											по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;
Итого по разделу		7									
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68							

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА «В»

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контрол
		всего	контроль работы	практич работы		
1 четверть : теория - 1 час легкая атлетика -9 часов подвижные игры – 6 часов						
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	04.09	Практич работа
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	05.09	Практическа я работа
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	11.09	Практическа я работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	12.09	Практическа я работа

5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1	18.09	Практич работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	19.09	Практич работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча надальность.	1	0	1	25.09	Практич работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег равн. темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	26.09	Практич работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Ч/бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	02.10	Практич работа
10	Модуль «Легкая атлетика» Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	03.10	Практич работа
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	09.10	Практич работа
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	10.10	Практич работа
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.10	Практич работа
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	17.10	Практич работа
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	23.10	Практич работа
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	24.10	Практич работа
2 четверть : Подвижные игры –1часов Гимнастика- 13						

17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	07.11	Практич работа
18	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастикиОсновная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, вкруг. Повороты в строю.	1	0	1	13.11	Практич работа
19	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренгив три уступами и из колонны поодному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитиигибкости	1	0	1	14.11	Практич работа
20	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор,лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	20.11	Практич работа
21	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа наживоте и из упора стоя на коленях.	1	0	1	21.11	Практич работа
22	Модуль «Гимнастика». Седы - напятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	1	0	1	27.11	Практич работа
23	Модуль «Гимнастика».Перекаты в группировке, назад,на бок. ОРУ. кувырок вперёд.Развитие координационных способностей	1	0	1	28.11	Практич работа
24	Модуль «Гимнастика». Из упораприсев перекаты назад стойка на лопатках (держать) – перекаты вперёд лев и «мост» - лев	1	0	1	04.12	Практич работа
25	Модуль «Гимнастика».Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.Перешагивание через мячи.	1	0	1	05.12	Практич работа
26	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках,согнув ноги.	1	0	1	11.12	Практич работа
27	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (наносках, выпадами, с высокимподниманием бедра).Комбинация упражнений в равновесии на гимнастическойскамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	12.12	Практич работа
28	Модуль «Гимнастика». Ходьба вравновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	18.12	Практич работа

29	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	19.12	Практич работа
30	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	25.12	Практич работа
3 четверть : элементы игры в баскетбол – 8 часов , элементы игры в волейбол – 5 часов , элементы игры в футбол – 4 часа , подвижные игры -1 час						
31	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	26.12	Практич работа
32	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	09.01	Практич работа
33	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	15.01	Практич работа
34	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	16.01	Практич работа
35	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	22.01	Практич работа
36	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой.	1	0	1	23.01	Практич работа
37	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее».	1	0	1	29.01	Практич работа
38	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	30.01	Практич работа
39	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	05.02	Практич работа
40	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	06.02	Практич работа
41	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	12.02	Практич работа

42	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	13.02	Практич работа
43	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	26.02	Практич работа
44	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	27.02	Практич работа
45	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам.	1	0	1	04.03	Практич работа
46	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1	05.03	Практич работа
47	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	11.03	Практич работа
48	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.03	Практич работа
4 четверть : 18 уроков.						
49	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	18.03	Практич работа
50	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	19.03	Практич работа
51	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого надальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	01.04	Практич работа
52	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	02.04	Практич работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	08.04	Практич работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	09.04	Практич работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	15.04	Практич работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.04	Практич работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	22.04	Практич работа
58	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1	0	1	23.04	Практич работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	29.04	Практич работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	30.04	Практич работа

61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	06.05	Практич работа
62	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	07.05	Практич работа
63	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1	13.05	Практич работа
64	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	14.05	Практич работа
65	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег50м, ходьба 100м).	1	0	1	16.05	Практич работа
66	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000метров	1	0	1	17.05	Практич работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66		Практич работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		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	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении		
Итого по разделу		1	0	1				

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

						<p>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 бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого</p>		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<p>Модуль "Гимнастика основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>	1	0	1		<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики, и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.2	<p>Модуль "Гимнастика основами акробатики". Строевые упражнения и команды</p>	3	0	3		<p>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);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>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!»;</p>		
4.3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</p>	1	0	1		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за 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;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.4	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	1	0	1		<p>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</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3		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,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка".	3	0	3		наблюдают и анализируют образец	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом				учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с 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	работа;	https://uchi.ru/
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					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);; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной		
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками падением на бок	4	0	4	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	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и</p>		
4.14	Модуль «Плавание».	10	0	10	<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	<p>наблюдает и анализирует образцы технических действий игры баскетбол, выделяет трудные элементы и уточняет способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>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 игр баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы и выполнения;; разучивают технические действия</p>		
4.16	<p>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</p>	7	0	7	<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры 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;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;		
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований комплекса ГТО и совместно обсуждают его требования, выполнение тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	01.09		Практич работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	04.09		Практич работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры спомощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	08.09		Практич работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	11.09		Практич работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	15.09		Практич работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	18.09		Практич работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	22.09		Практич работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана	1	0	1	25.09		Практич работа

9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	29.09		Практич работа
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	02.10		Практич работа
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение водно и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	06.10		Практич работа
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение водно и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	09.10		Практич работа
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	13.10		Практич работа
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	16.10		Практич работа
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Акробатические упр.: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1	0	1	20.10		Практич работа

	прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	23.10		Практич работа
2 четверть							
17	Модуль «Гимнастика» Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	0	1	27.10		Практич работа
18	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Подв. игра.	1	0	1	10.11		Практич работа
19	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	13.11		Практич работа
20	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Подв. игра.	1	0	1	17.11		Практич работа
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	20.11		Практич работа
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	24.11		Практич работа
23	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	27.11		Практич работа

24	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	01.12		Практич работа
25	Выполнение команд «На 2-4 шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Комплекс ОРУ с гимнастич. палками. На гимнастической стенке: вис стоя, лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе на низкой (высокой) перекладине. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	04.12		Практич работа
26	Выполнение команд «На 2 - 4 шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Комплекс ОРУ с гимнастич. палками. На гимнастической стенке: вис стоя, лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе на низкой (высокой) перекладине. Разв. силовых способностей. Подв. игра.	1	0	1	08.12		Практич работа
27	ОРУ в движении. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками, в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие коорд-ных способностей. Под.игра.	1	0	1	11.12		Практич работа
28	ОРУ в движении. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками, в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие коорд. способностей. П/игра.	1	0	1	15.12		Практич работа
29	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев, соскок. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	18.12		Практич работа
30	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев, соскок. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	22.12		Практич работа

3 четверть

31	Модуль "Подвижные и спорт. игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	25.12		Практич работа
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	29.12		Практич работа
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	12.01		Практич работа
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	15.01		Практич работа
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	19.01		Практич работа
36	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	22.01		Практич работа
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	26.01		Практич работа
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и броски малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	29.01		Практич работа
39	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	02.02		Практич работа
40	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	05.02		Практич работа
41	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	09.02		Практич работа

42	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	12.02		Практич работа
43	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	16.02		Практич работа
44	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди в кольцо. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	19.02		Практич работа
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	26.02		Практич работа
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	01.03		Практич работа
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	04.03		Практич работа
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	11.03		Практич работа
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	15.03		Практич работа
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	18.03		Практич работа
4 четверть							
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	22..03		Практич работа

52	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	01.04		Практич работа
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	05.04		Практич работа
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	08.04		Практич работа
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	12.04		Практич работа
56	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Комплекс ОРУ. Бег с ускорением на 30 метров. Челночный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	15.04		Практич работа
57	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Комплекс ОРУ. Бег с ускорением на 30 метров. Челночный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	19.04		Практич работа
58	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Бег с ускорением на 30 метров. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	22.04		Практич работа
59	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Бег с ускорением на 30 метров. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	26.04		Практич работа
60	Равномерный бег (3мин). Преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	1	0	1	29.04		Практич работа
61	Равномерный бег (4 мин). Преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1	03.05		Практич работа
62	Равномерный бег (5-6 мин). Преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1			Практич работа

63	Равномерный бег (5-6 мин). Преодоление малых препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1	06.05		Практич работа
64	Равномерный бег (7-8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1	10.05		Практич работа
65	Равномерный бег (7-8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1	13.05		Практич работа
66	Равномерный бег (8-9 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1	17.05		Практич работа
67	Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	20.05		Практич работа
68	Комплекс ОРУ. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	1	24.05		Практич работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		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;	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу 1 0 1

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Дневник наблюдений по физической культуре 1 0 1

знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения 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);

Практическая работа;

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

						показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приём 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 бёдрам); 5 —	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики; знакомятся с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	и акробатики					в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.3	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	акробатики". Гимнастическая разминка					комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за 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	работа;	https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		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 крутом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую; на месте и поворотом крутом;; 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	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru/

						прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его		
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3		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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом; сравнивают их с 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.u.ru https://uchi.ru

						<p>плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>		
4.15	<p>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</p>	8	0	8		<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; 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 подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы и выполнения;; разучивают</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>
4.16	<p>Модуль "Подвижные игры".</p>	7	0	7		<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола</p>	<p>Практическая</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru</p>

	Подвижные игры					и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры 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	работа;	https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55	0	55					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контр работ ы	практ ич работ		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09	Практич работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физ. качеств.	1	0	1	07.09	Практич работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физ. подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	12.09	Практич работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09	Практич работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09	Практич работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	21.09	Практич работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упр. Прыжковые упр: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самост. занятий физ. подготовкой.	1	0	1	26.09	Практич работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	28.09	Практич работа
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	03.10	Практич работа
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	1	0	1	05.10	Практич

	организующие команды на уроках физической культуры.					работа
11	Модуль "Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физкультуры. Строевые упр: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по 1, по 2 и в колонну по 3 с равномерной скоростью.	1	0	1	10.10	Практич работа
12	Модуль "Гимнастика как основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физ-ры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по 1, по 2 и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	12.10	Практич работа
13	Модуль "Гимнастика". Исходные положения в физ. упражнениях. Исходные положения в физ. упр-ях.: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	17.10	Практич работа
14	Модуль "Гимнастика". Гимн. упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимн. мячом и гимнастич. скакалкой.	1	0	1	19.10	Практич работа
15	Модуль "Гимнастика". Акробатические упр.: подъём туловища из положения лёжана спине и животе; подъём.	1	0	1	24.10	Практич работа
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	26.10	Практич работа
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	07.11	Практич работа

18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	09.11	Практич работа
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	14.11	Практич работа
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	16.11	Практич работа
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	21.11	Практич работа
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие	1	0	1	23.11	Практич работа

	скоростно-силовых способностей.					
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	28.11	Практич работа
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физ. подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.11	Практич работа
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.12	Практич работа
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12	Практич работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.12	Практич работа
28	Физ. подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.12	Практич работа
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.12	Практич работа

30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12	Практич работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	26.12	Практич работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12	Практич работа
33	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом. Броски мяча в щит. Развитие координационных способностей. Подвижная игра	1	0	1	09.01	Практич работа
34	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом. Броски мяча в щит. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	11.01	Практич работа
35	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом. Броски мяча в щит. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	16.01	Практич работа
36	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Броски мяча в щит. Развитие координационных способностей. Подв. игра.	1	0	1	18.01	Практич работа
37	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Броски мяча в щит. Развитие координационных способностей. Подв.игра.	1	0	1	23.01	Практич работа
38	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Броски мяча в щит. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	25.01	Практич работа
39	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	30.01	Практич работа

40	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	01.02	Практич работа
41	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча на месте правой,	1	0	1	06.02	Практич работа

	левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.					
42	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	08.02	Практич работа
43	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	13.02	Практич работа
44	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	15.02	Практич работа
45	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	20.02	Практич работа
46	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	22.02	Практич работа
47	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	27.02	Практич работа
48	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	29.02	Практич работа
49	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	05.03	Практич работа
50	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча от груди. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	07.03	Практич работа

51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	12.03	Практич работа
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	14.03	Практич работа
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и броски малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.03	Практич работа

54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	21.03	Практич работа
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	02.04	Практич работа
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	04.04	Практич работа
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	09.04	Практич работа
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	11.04	Практич работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упр-я: прыжок в длину с места.	1	0	1	16.04	Практич работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	18.04	Практич работа
61	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	23.04	Практич работа
62	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	25.04	Практич работа
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги». Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	30.04	Практич работа
64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	07.05	Практич работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	14.05	Практич работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	16.05	Практич работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	21.05	Практич работа

68	Физическая подготовка: освоение содержания программ демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05	Практич работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	1						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физ-ры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физ. подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возраст-ными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физ. качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа; www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа; www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа; www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1

2

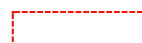
3

3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	3	0	3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	4	0	4	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

3.8	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	0	2	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>
-----	---	---	---	---	--	-----------------------------	--

3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

						катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные		
3.12	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомств о с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</i></p>					<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>	<p>Практическая работа;</p>	



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА «А»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контрол
		всего	контр р рабо т	практич работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09		Практич работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	07.09		Практич работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры спомощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	12.09		Практич работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09		Практич работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09		Практич работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	21.09		Практич работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09		Практич работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	28.09		Практич работа
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбегав футболе.	1	0	1	03.10		Практич работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	05.10		Практич работа

11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	10.10		Практич работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	12.10		Практич работа
13	Акробатическая комбинация: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост (с помощью, самостоятельно). Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	17.10		Практич работа
14	Акробатическая комбинация: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост (с помощью, самостоятельно). Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	19.10		Практич работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	24.10		Практич работа
16	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	26.10		Практич работа
17	Комплекс ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	07.11		Практич работа
18	Комплекс ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	09.11		Практич работа
19	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	14.11		Практич работа
20	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	16.11		Практич работа
21	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	21.11		Практич работа
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	23.11		Практич работа

23	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	28.11		Практич работа
24	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	30.11		Практич работа
25	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1	0	1	05.12		Практич работа
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.12		Практич работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.12		Практич работа
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.12		Практич работа
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.12		Практич работа
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12		Практич работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12		Практич работа
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12		Практич работа

33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.01		Практич работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.01		Практич работа
35	Модуль «Спортивные игры.» Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	16.01		Практич работа
36	Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	18.01		Практич работа
37	Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в б/боле.	1	0	1	23.01		Практич работа
38	Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1	25.01		Практич работа
39	Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	30.01		Практич работа
40	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	01.02		Практич работа
41	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	06.02		Практич работа
42	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	08.02		Практич работа
43	Модуль «Спортивные игры.» Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	13.02		Практич работа

44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	15.02		Практич работа
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	20.02		Практич работа
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	22.02		Практич работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	27.02		Практич работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	29.02		Практич работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	05.03		Практич работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	07.03		Практич работа
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	12.03		Практич работа
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	14.03		Практич работа
53	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	19.03		Практич работа
54	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра	1	0	1	21.03		Практич работа
55	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1	0	1	02.04		Практич работа
56	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок в длину с места. Тестирование физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Подв/игра.	1	0	1	04.04		Практич работа
57	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок в длину с места. Тестирование физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	1	09.04		Практич работа

58	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок в длину с места. Тестирование физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Подв. игра.	1	0	1	11.04		Практич работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	16.04		Практич работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	18.04		
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	23.04		Практич работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	25.04		Практич работа
64	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег-90м, ходьба-90м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подв. игра.	1	0	1	07.05		Практич работа
65	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег-100м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подв. игра.	1	0	1	14.05		Практич работа
66	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег-100м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подв. игра.	1	0	1	16.05		Практич работа
67	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег-100м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Комплекс ОРУ. Подв. игра.	1	0	1	21.05		Практич работа
68	Кросс 1 км по пересеченной местности без учета времени. Подвижная игра.	1	0	1	23.05		Практич работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

Рабочая программа для 9 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации

здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»).

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов

обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для учащихся 9 класса

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.

п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

. *Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме

умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,

- противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений,

- самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1		осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его	1	0	1		способность адаптироваться к стрессовым ситуациям,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	<p>правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>				<p>осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом</p>		
2.2	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p>	1	0	1	<p>устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упр с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	3	0	3		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					(обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

					<p>баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/</p>

3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</p> <p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p> <p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;</p> <p>описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют</p>	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;			
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физ-ре или рабочей программы базовой физич подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени	Виды формы контр
		всего	контр работ	практ работ		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	06.09	Практич работа
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	08.09	Практич работа
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	13.09	Практич работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	20.09	Практич работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	22.09	Практич работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	27.09	Практич работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	29.09	Практич работа

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	04.10	Практич работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	06.10	Практич работа
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	11.10	Практич работа
11	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении	1	0	1	13.10	Практич работа
12	Комплекс ОРУ . Спец. беговые и прыжковые упр-я. Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе, бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Учебная игра в волейбол (дев), в футбол (мальч).	1	0	1	18.10	Практич работа
13	Комплекс ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе, бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Учебная игра в волейбол(дев), в футбол (мальч).	1	0	1	20.10	Практич работа
14	Комплекс ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Прыжки со скакалкой. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе, бег до 15 минут. Учебная игра волейбол (дев), в футбол (м).	1	0	1	25.10	Практич работа
15	ОРУ в движении. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Равномерный бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Учебная игра в волейбол(дев), в футбол (мальч).	1	0	1	27.10	Практич работа
16	ОРУ в движении. Спец. беговые и прыжковые упр-я. Развитие выносливости. Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки). Учебная игра в волейбол(дев), в футбол (мальч)	1	0	1	28.10	Практич работа
17	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	08.11	Практич работа
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	10.11	Практич работа

19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	15.11	Практич работа
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	17.11	Практич работа
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	22.11	Практич работа
22	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок способом «ноги врозь» через козла. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	24.11	Практич работа
23	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок способом «ноги врозь» через козла. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	29.11	Практич работа
24	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин на оценку. Опорный прыжок способом «ноги врозь» через козла. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	01.12	Практич работа
25	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок способом «ноги врозь» через козла на оценку. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	06.12	Практич работа
26	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой перекладине (мальч), низкой (дев) на оценку. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	08.12	Практич работа
27	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой перекладине (мальч), низкой (дев) на оценку. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	13.12	Практич работа
28	Строевые упр-я. Комплекс ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой перекладине (мальч), низкой (дев) на оценку. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	15.12	Практич работа
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физ. подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.12	Практич работа

30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физ. подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	22.12	Практич работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.12	Практич работа
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.12	Практич работа
33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	10.01	Практич работа
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	12.01	Практич работа
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	17.01	Практич работа
36	Повороты с мячом. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Остановка двумя шагами после ведения мяча, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча 2-мя от груди, одной рукой от плеча в парах на месте. Развитие координационных качеств. Игра в мини – баскетбол.	1	0	1	19.01	Практич работа
37	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Остановка двумя шагами после ведения мяча, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча 2-мя от груди, одной рукой от плеча в парах на месте. Развитие координационных качеств. Игра в мини – баскетбол.	1	0	1	24.01	Практич работа
38	Передача мяча одной рукой от плеча в парах. Остановка двумя шагами после ведения мяча, бросок в кольцо. Штрафной бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини – баскетбол.	1	0	1	26.01	Практич работа

39	Остановка двумя шагами после ведения мяча, бросок в кольцо. Перехват мяча. Быстрый прорыв. Развитие координационных качеств. Игра в мини – баскетбол.	1	0	1	31.01	Практич работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1	02.02	Практич работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	07.02	Практич работа
42	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	09.02	Практич работа
43	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая подача мяча; прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	14.02	Практич работа
44	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая подача мяча; прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебно – тренировочная игра в в/б.	1	0	1	16.02	Практич работа
45	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямая подача мяча; прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1	21.02	Практич работа
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	28.02	Практич работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	01.03	Практич работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	06.03	Практич работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	13.03	Практич работа

50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	15.03	Практич работа
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.03	Практич работа
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.03	Практич работа
53	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.04	Практич работа
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.04	Практич работа
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.04	Практич работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04	Практич работа
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	17.04	Практич работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	19.04	Практич работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	24.04	Практич работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	26.04	Практич работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	03.05	Практич работа

62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1	08.05	Практич работа
63	Модуль «Кроссовая подготовка». Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе, бег до 15 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	10.05	Практич работа
64	Модуль «Кроссовая подготовка». Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе, бег до 16 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	15.05	Практич работа
65	Модуль «Кроссовая подготовка». Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе, бег до 17 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	17.05	Практич работа
66	Развитие выносливости. Кросс 3000 метров- м, 2000 м-д.	1	0	1	18.05	Практич работа

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая
культура»

(ID 113291357)

для 10-11 классов
среднего общего
образования

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Кулиева Н.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ Примерной рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и

трудовой деятельности. Данная цель реализуется в Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1. **Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. **Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. **Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки¹), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль

«Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям

физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально- нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и

психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

2. базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

3. работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных

требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

- **По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 КЛАСС (102 часа)

С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристик деятельности учащихся
Знания о физической культуре (8 часов) <i>Физическая культура как социальное явление</i>	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной	<i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»: — распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола: Истоки возникновения

организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно- ориентированная, соревновательно- достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно- ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.

Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный

культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;

— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);

– обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе;

– принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.

Коллективная дискуссия (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы

Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»

организации физической культуры в современном обществе»:

- готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:

1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.

2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. Роль и значение соревновательно- достижеческой физической культуры в современном обществе;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»:</p> <p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;</p> <p>— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества;</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал</p>

		<p>учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;</p> <ul style="list-style-type: none">— обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека;— знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. <p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;
--	--	--

<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p>	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества.</p> <p>Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>	<p><i>Проектная деятельность исследовательского характера</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:</p> <p>— распределяются по группам определяются с темой проекта:</p> <p>1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье;</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа.</p>
---	---	--

<p>Способы сам-ной двиг. деятельности (10 часов) <i>Физкультурно- оздоровительны е мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i></p>	<p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).</p>	<p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p>
<p>Программ ые разделы темы</p>	<p>Программное содержание</p>	<p>Характеристика деятельности учащихся</p>
	<p>Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической</p>	<p>— знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в</p>

	<p>культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок.</p>	<p>образе жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p> <p>Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта.</p>
--	---	---

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p><u>Футбол</u></p>	<p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»: знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</p>
		<p>— знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p>

		знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольн поля.
Программн ые разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<u>Баскетбол</u>	<p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.</p> <p>Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	<p><i>Практ. занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Тех-кая и такт-кая подготовка в б/боле»:</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в</p>

		<p>парах и в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p>
<u>Волейбол</u>	<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тем «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»: — и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</p> <p>— разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;</p>

		<ul style="list-style-type: none">— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; <p>совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки;</p> <ul style="list-style-type: none">— и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;— разучивают технику постановки
--	--	---

		<p>блока в стандартных и вариативных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none">— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; <p>совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; разучивают технику</p>
--	--	---

		<p>постановки блока в стандартных и вариативных условиях; закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;--совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны в/ной площадки; и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; разучивают технику
--	--	--

		<p>постановки блока в стандартных и вариативных условиях; закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают технику нап. удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; совершенствуют технику нападающ. удара.</p>
--	--	--

<p>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (32 часа)</p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»)), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p>
---	--	--

		<p>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p> <p>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <p>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>
--	--	--

		активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО
--	--	--

11 КЛАСС (104 часа)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (10 часов)</p> <p><i>Здоровый образ жизни современного человека</i></p>	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p>	<p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Адаптация организма и здоровье человека»:</p> <p>— распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом

	<p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>	<p>особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам; распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. <i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Здоровый образ жизни современного человека»: выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:</p>
--	--	--

	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.</p> <p>Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах</p>	<ol style="list-style-type: none">1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.3. Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.4) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.5) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека; <p><i>Мини-исследование</i> (использование материала учебника и Интернета). Тема «Определение индивидуального расхода энергии»: разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;</p>
--	--	---

— рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат;

рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. *Беседа с учителем* (информация учителя, использование материала учебника и Интернета; выступления по теме).

Тема «Физическая культура и профессиональная деятельность человека»:

— знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации;

обсуждают информацию учителя о

		<p>роли и значения профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии;</p> <p>рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</p>
Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Способы	<p>Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения</p>	<p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения</p> <p><i>Учебное занятие с практической</i></p>

<p>самостоятельн ой деятельности (8 часов)</p> <p><i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i></p>	<p>(методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхροгимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>	<p><i>направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»: знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами; тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками;</p>
	<p>Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных</p>

<p>Способы самостоятельной деятельности (8 часов)</p> <p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</p>	<p>основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения</p>	<p>литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами; — тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками; знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; разучивают тексточки аутогенной тренировки .
---	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— — знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;</p> <p>знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО,</p>
<p>Программные разделы и темы</p>	<p>Программное содержание</p>	<p>Характеристика деятельности учащихся</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Модуль «Спортивные</p>	<p>Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео- фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p>

<p>игры»</p> <p><u>Футбол</u></p>	<p>тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>— — знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</p> <p>-- соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
<p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео- фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <p>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</p> <p>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео-</p>

	<p>деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;
<p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</i></p> <p><u>Модуль «Атлетические единоборства»</u></p>	<p>Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (стойки, захваты, броски)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника самостраховки в атлетических единоборствах»: — знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении; — знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки; <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника стоек и захватов в атлетических</p>

	<p>единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none">— рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении;— разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения; <p>разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения; разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none">— знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки; <p>наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и</p>
--	---

		особенности их выполнения.
--	--	----------------------------

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль работы	Практич работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Модуль «Легкая атлетика»	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2	Базовая физическая подготовка	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

Тематическое планирование 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практич работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	2		2	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Модуль «Легкая атлетика»	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.2	Базовая физическая подготовка	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практи работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1		1	04.09	www.edu.ru www.school.edu.ru

2	Культура как способ развития человека. Прыжок в длину с места на результат. Бег с высокого старта на 30 метров. Бег по дистанции	1		1	05.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Челночный бег 3x10 м. Бег с высокого старта на 30 метров на результат. Бег по дистанции.	1		1	07.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Бег с низкого старта по дистанции 100 метров на результат. Челночный бег 3x10м.	1		1	11.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-15 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		1	12.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Физическая культура и физическое здоровье. Прыжки в длину с 11-15 беговых шагов разбега на результат.	1		1	14.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Физическая культура и психическое здоровье. Техническая подготовка в футболе	1		1	18.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Физическая культура и социальное здоровье . Техническая подготовка в футболе	1		1	19.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Основы организации образа жизни современного человека. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	1		1	21.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1	25.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1	26.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1	28.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	02.10		www.edu.ru www.school.edu.ru

14	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1	03.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Тренировочные игры по мини- футболу	1		1	05.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Техника судейства игры футбол	1		1	09.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	10.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	12.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1	16.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1	17..10		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1	19.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1	23.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1	24.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1	26.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		1	07.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1	09.11		www.edu.ru www.school.edu.ru

27	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	13.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	14.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	16.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	20.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	21.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	23.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	27.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1	28.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1	30.11		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	04.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1	05.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1	07.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Тренировочные игры по баскетболу	1		1	11.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Техника судейства игры баскетбол	1		1	12.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Техническая подготовка в волейболе	1		1	14.12		www.edu.ru www.school.edu.ru

42	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	19.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	21.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	25.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	26.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	09.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	11.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1		1	15.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	16.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Совершенствование техники нападающего удара	1		1	18.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Совершенствование техники одиночного блока	1		1	22.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	23.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Тренировочные игры по волейболу	1		1	25.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Техника судейства игры волейбол	1		1	29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru

57	Бег с максимальной скоростью. Эстафетный бег.	1		1	30.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Бег с максимальной скоростью эстафетный бег.	1		1	01.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Равномерный повторный бег с финальным ускорением. Эстафетный бег.	1		1	05.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1		1	06.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме « до отказа»	1		1	08.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе	1		1	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Прыжок в длину с разбега	1		1	13.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Прыжок в длину с разбега	1		1	15.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Прыжки в высоту с разбега	1		1	19.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Прыжки в высоту с разбега	1		1	20.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	22.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	26.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	27.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	29.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru

72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	05.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	07.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	12.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	19.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Участие в соревнованиях	1		1	21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Участие в соревнованиях	1		1	01.04	www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Участие в соревнованиях	1		1	02.04	www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Участие в соревнованиях	1		1	04.04	www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Судейство соревнований	1		1	08.04	www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Судейство соревнований	1		1	09.04	www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Знания о ГТО	1		1	11.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	15.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	16.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	18.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	22.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1	23.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1		1	25.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	29.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	30.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1		1	06.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	07.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	13.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	14.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)			1	16.05	https://www.gto.ru/norms

98		1				ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1	20.05	https://www.gto.ru/noms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1	21.05	https://www.gto.ru/noms ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		1	23.05	https://www.gto.ru/noms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		1	24.05	https://www.gto.ru/noms ВФСК ГТО (gto.ru)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Адаптация организма и здоровье человека. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		1	04.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека. Прыжок в длину с места на результат. Бег с низкого старта на 30 метров. Бег по дистанции.	1		1	05.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Определение индивидуального расхода энергии. Челночный бег 3x10 м. Бег с высокого старта на 30 метров на результат. Бег по дистанции.	1		1	07.09		www.edu.ru www.school.edu.ru

4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Бег с низкого старта по дистанции 100 метров на результат. Челночный бег 3x10м.	1		1	11.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег 3x10м.	1		1	12.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Челночный бег 3x10м на результат. Метание гранаты на дальность.	1		1	14.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Техническая подготовка в футболе.	1		1	18.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Техническая подготовка в футболе.	1		1	19.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры в футбол.	1		1	21.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры в футбол.	1		1	25.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Развитие выносливости средствами игры в футбол.	1		1	26.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.	1		1	28.09		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		1	02.10		www.edu.ru www.school.edu.ru

14	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	03.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		1	05.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Тренировочные игры по футболу.	1		1	09.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Упражнения в положении сидя и лежа.	1		1	10.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Банные процедуры. Упражнения в положении сидя и лежа.	1		1	12.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Акробатические упражнения.	1		1	16.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	17..10	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Акробатические упражнения.	1		1	19.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Упражнения в положении сидя и лежа.	1		1	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Акробатические упражнения.	1		1	24.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой.	1		1	26.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц	1		1	07.11	www.edu.ru www.school.edu.ru

	(стретчинг).					
26	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».	1		1	09.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Упражнения в положении сидя и лежа. Акробатические упражнения.	1		1	13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Упражнения в положении упора и виса. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	14.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Упражнения в положении упора и виса. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	16.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Упражнения в положении упора и виса. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	20.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	21.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Тактическая подготовка в баскетболе.	1		1	23.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры в баскетбол.	1		1	27.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Развитие координационных способностей средствами игры в баскетбол.	1		1	28.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1		1	30.11	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1	04.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время владения	1		1	05.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1	07.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в			1	11.12	www.edu.ru www.school.edu.ru

	условиях учебной и игровой деятельности.	1					
40	Тренировочные игры по баскетболу.	1		1	12.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Техническая подготовка в волейболе	1		1	14.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	18.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Общефизическая подготовка в волейболе	1		1	19.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	21.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	25.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Развитие координационных способностей средствами игры в волейбол.	1		1	26.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	28.12		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1	09.01		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1	11.01		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		1	15.01		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	16.01		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Тренировочные игры по волейболу	1		1	18.01		www.edu.ru www.school.edu.ru

53	Равномерный бег	1		1	22.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Равномерный бег	1		1	23.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Равномерный бег	1		1	25.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Равномерный бег	1		1	29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Прыжок в длину с разбега	1		1	30.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Прыжок в длину с разбега	1		1	01.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Прыжок в длину с разбега	1		1	05.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Прыжок в высоту с разбега	1		1	06.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Прыжок в высоту с разбега	1		1	08.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Прыжок в высоту с разбега	1		1	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		1	13.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Развитие выносливости. Повторный бег	1		1	15.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	19.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	20.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	22.02	www.edu.ru www.school.edu.ru

68	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	26.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	27.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	29.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	05.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	07.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Участие в соревнованиях	1		1	12.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Участие в соревнованиях	1		1	14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Участие в соревнованиях	1		1	18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Участие в соревнованиях	1		1	19.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Судейство соревнований	1		1	21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Судейство соревнований	1		1	01.04	www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		1	02.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	04.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	08.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1		1	09.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	11.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1	15.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1		1	16.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
88	Выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	18.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	22.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1		1	23.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	25.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	29.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	30.04	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1	06.05	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1		1	07.05		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1	13.05		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени.	1		1	14.05		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени.	1		1	16.05		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени.	1		1	17.05		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99			

