# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета

«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета

«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно- творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

* знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
* способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
* физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат

* физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:
  + единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
  + преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
  + возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
  + государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
  + овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
  + формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
  + освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

* + умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
  + умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
  + умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
  + умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе, составляет 68 часа.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение

«волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Демонстрация результатов освоения программы.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

# Патриотическое воспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

# Гражданское воспитание:

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

# Ценности научного познания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
  + познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
  + познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
  + интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# Формирование культуры здоровья:

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

# Экологическое воспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
  + экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
   * ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
   * выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
   * моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
   * устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
   * классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
   * приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
   * самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
   * формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
   * овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
   * использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
   * использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
   * вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
   * описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
   * строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
   * организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
   * проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
   * продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
   * конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
3. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

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

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

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

# Знания о физической культуре:

* + определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказыватьтексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
  + называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
  + понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
  + формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
  + характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
  + давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
  + знать строевые команды;
  + знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
  + определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
  + определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
  + различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

# Способы физкультурной деятельности:

* + составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
  + измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
  + объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
  + общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
  + моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
  + составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

# Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* + осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно- тренировочный процесс);
  + моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
  + осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
  + осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
  + принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

* + осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
  + осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
  + осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
  + проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
  + выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
  + различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
  + осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
  + осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
  + описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
  + соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
  + демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
  + демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
  + осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
  + осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
  + моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
  + осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
  + осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
  + осваивать технические действия из спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека** | 2 |  |  |  | определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных**  **ситуациях** | 2 |  |  |  | характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | **Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»** | 2 |  |  |  | знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 2 |  |  |  | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием** | 2 |  |  |  | использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития** | 2 |  |  |  | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Моделирование комплексов упражнений** | 2 |  |  |  | моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности** | 2 |  |  |  | собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:**   * **для укрепления отдельных мышечных групп;** * **учитывающих особенности режима работы мышц;** * **для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суста-**   **вов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей** | 8 |  |  |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различ ными способами передвижений** | 8 |  |  |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);  овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Игры и игровые задания** | 10 |  |  |  | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 26 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах** | 4 |  |  |  | овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | **Универсальные умения плавания спортивными стилями** | 2 |  |  |  | овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | **Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах** | 4 |  |  |  | овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | **Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений** | 4 |  |  |  | осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | **Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО** | 4 |  |  |  | осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:**   * **воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;** * **воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.** | 4 |  |  |  | демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;  принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 4 |  |  |  | демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 26 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 2. | Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 3. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 4. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 5. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 6. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 7. | Правила поведения на занятиях в бассейне | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 8. | Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 9. | История физической культуры в России | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 10. | Влияние физической подготовки на работу организма | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 11. | Акробатика как вид спорта | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Предупреждение травматизма на уроках акробатики | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Техника выполнения акробатической комбинации | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Лыжные гонки как вид спорта Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Способы оценивания переносимости физической нагрузки | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Техника выполнения прыжка с разбега способом  «перешагивания» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом  «перешагивания» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Прыжок с разбега способом  «перешагивания» на небольшую высоту. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 55. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 59. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 61. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 62. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 63. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 65. | Техника передачи катящегося мяча | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 66. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 67. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 68. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 69. |  | 0 |  |  |  |  |
| 70. |  | 0 |  |  |  |  |
| 71. |  | 0 |  |  |  |  |
| 72. |  | 0 |  |  |  |  |
| 73. |  | 0 |  |  |  |  |
| 74. |  | 0 |  |  |  |  |
| 75. |  | 0 |  |  |  |  |
| 76. |  | 0 |  |  |  |  |
| 77. |  | 0 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78. |  | 0 |  |  |  |  |
| 79. |  | 0 |  |  |  |  |
| 80. |  | 0 |  |  |  |  |
| 81. |  | 0 |  |  |  |  |
| 82. |  | 0 |  |  |  |  |
| 83. |  | 0 |  |  |  |  |
| 84. |  | 0 |  |  |  |  |
| 85. |  | 0 |  |  |  |  |
| 86. |  | 0 |  |  |  |  |
| 87. |  | 0 |  |  |  |  |
| 88. |  | 0 |  |  |  |  |
| 89. |  | 0 |  |  |  |  |
| 90. |  | 0 |  |  |  |  |
| 91. |  | 0 |  |  |  |  |
| 92. |  | 0 |  |  |  |  |
| 93. |  | 0 |  |  |  |  |
| 94. |  | 0 |  |  |  |  |
| 95. |  | 0 |  |  |  |  |
| 96. |  | 0 |  |  |  |  |
| 97. |  | 0 |  |  |  |  |
| 98. |  | 0 |  |  |  |  |
| 99. |  | 0 |  |  |  |  |
| 100. |  | 0 |  |  |  |  |
| 101. |  | 0 |  |  |  |  |
| 102. |  | 0 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ