Программа составлена в соответствии с примерной учебной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.2021г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 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.

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 четвертям (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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (68 ЧАСОВ)**

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3класс (2ч х 34 недели = 68ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Деятельность учителя с учетом программы воспитания** | **ЭОР / ЦОР** | **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации** |
| **Раздел 1 «**Знания о физической культуре» **( 2 часа)** | | | | |  |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр древности | 1 | Опрос |
|  | **Раздел 2 «**Способы самостоятельной деятельности» (2 часа ) | | | | |
| 3 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры. | 1 | - формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом. | [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  <http://ru.sport-wiki.org/>(Виды спорта) | Опрос |
| 4 | Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 |  |  | Практическая работа |
|  | Раздел 3 **«Оздоровительная физическая культура» (2 часа)** | | | | |
| 5 | Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 6 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | Практическая работа |
| **Раздел 4** **«Гимнастика с основами акробатики» (12 часов)** | | | | | |
| 7 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.  формирование активной жизненной позиции гражданина и патриота;  - воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека;  - усвоение ценности и содержания таких понятий, как "служение Отечеству", "правовая система и правовое государство", "гражданское общество", об этических категориях "свобода и ответственность", о мировоззренческих понятиях "честь", "совесть", "долг", "справедливость" "доверие" и др.;  - развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье | https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 8 | Упражнения для развития силы. Подтягивание. | 1 | Практическая деятельность |
| 9 | Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Лазанье по канату. | 1 | Практическая деятельность |
| 10 | Лазанье по канату в три приёма. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 11 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | Практическая работа |
| 12 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 13 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке | 1 | Практическая деятельность |
| 14 | Лазание разноимённым способом. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 15 | Прыжки через скакалку | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 16 | Прыжки через скакалку | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 17 | Ритмическая гимнастика: | 1 | Практическая деятельность |
| 18 | Упражнения в танцах галоп и полька | 1 | Контрольное оценивание (устное) |
| **Раздел 5 Модуль «Лыжная подготовка » ( 12часов)** | | | | | |
| 19 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.  - развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии;  - воспитание гражданственности, общероссийской идентичности, социальной ответственности, толерантности, приверженности к гуманистическим и демократическим ценностям, положенным в основу Конституции РФ | <http://ru.sport-wiki.org/>  (Виды спорта)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 20 | ОРУ перед занятиями лыжной подготовкой. (разминка лыжника) | 1 | Демонстрация, опрос  (устно) |
| 21 | Передвижение скользящим ходом. | 1 | Демонстрация |
| 22 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | Практическая деятельность |
| 23 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | Контрольное оценивание(устно) |
| 24 | Передвижение на лыжах в умеренном темпе. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 25 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте. | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 26 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении. | 1 | Демонстрация практической деятельности. |
| 27 | Использование поворотов переступанием в движении на учебном круге. | 1 | Демонстрация |
| 28 | Спуски и подьемы. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 29 | Спуск с небольшого склона в основной стойке | 1 | Контрольное оценивание  (устное) |
| 30 | Торможение плугом. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 6 Модуль «Легкая атлетика» (14 часов)** | | | | | |
| 31 | Специальные беговые упражнения. | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. | <https://resh.edu.ru/> www.gto.ru (сайт ГТО) | Опрос |
| 32 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 33 | Броски малого мяча в неподвижную мишень | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 34 | Броски малого мяча в цель. | 1 | Контрольное оценивание |
| 35 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности, челночный бег. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 36 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 37 | Бег с ускорением и торможением. | 1 | Наблюдение |
| 38 | Стартовый разгон. | 1 | Контрольное оценивание (устное) |
| 39 | Бег по дистанции. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 40 | Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | Контрольное оценивание (устное) |
| 41 | Правила безопасности при прыжках в длину. Прыжковые упражнения. | 1 | Опрос.Демонстрация практических навыков |
| 42 | Подбор разбега.  Отталкивание при прыжках в длину с разбега. | 1 | Практическая деятельность |
| 43 | Полет и приземление в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 44 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги | 1 | Оценивание практических навыков |
| **Раздел 7 Модуль «Подвижные и спортивные игры» (16 часов)** | | | | | |
| 45 | Развитие скорстно-силовых способностей. | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.  формирование опыта восприятия, производства и трансляции информации, пропагандирующей принципы межкультурного сотрудничества, культурного взаимообогащения;  - формирование готовности обучающихся к сознательному выбору будущей профессии в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда;  - формирование экологической культуры;  - воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к   самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению;  - развитие коммуникативной, социокультурной компетенции; | <http://ru.sport-wiki.org/>(Виды спорта) <https://resh.edu.ru/>  [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4) | Опрос |
| 46 | История возникновения игры баскетбол. | 1 | Опрос |
| 47 | Баскетбол: ведение на месте и в движение. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Контрольное оценивание |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 50 | Бросок мяча с места. | 1 |  |
| 51 | История возникновения игры волейбол. Эстафеты. | 1 | Опрос |
| 52 | Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 53 | Стойка волейболиста и перемещение. | 1 | Контрольное оценивание |
| 54 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |
| 55 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |
| 56 | Игры с элементами волейбола | 1 | Наблюдение. |
| 57 | Развитие координационных способностей. | 1 | Опрос |
| 58 | Подвижные игры на точность движений | 1 | Наблюдение практической деятельности |
| 59 | Остановки и повороты. Ведение футбольного мяча. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 60 | Удар по мячу: не подвижному, катящемуся. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| **Раздел 8 «Прикладно-ориентированная физическая культура» (8 часов)** | | | | | |
| 61 | Правила безопасности при подготовке к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | -формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства. -формирование активной жизненной позиции гражданина и патриота  - формирование у обучающихся представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности (например, в рамках деятельности детских и юношеских научных сообществ, центров и кружков, специализирующихся в сфере интеллектуального развития детей и подростков, в процессе работы с одаренными детьми, в ходе проведения предметных олимпиад, интеллектуальных марафонов и игр, научных форумов и т.д.);  - развитие умений и навыков социального общения; | <http://ru.sport-wiki.org/>(Виды спорта) <https://resh.edu.ru/> | Опрос |
| 62 | Промежуточная аттестация | 1 | Контрольная работа |
| 63 | Челночный бег 3\*10, бег 30 метров. | 1 | Контрольное оценивание |
| 64 | Смешанное передвижение 1000 метров, | 1 |  |
| 65 | Подтягивания на высокой и низкой перекладине | 1 |  |
| 66 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 67 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 68 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |  |