

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры ТХЭВ
Протокол
от 29.08.2025 г №1
Завкафедрой

Н.А. Тунгусова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____
Е.В. Григорьева

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 29.08.2025г.
№107-О

Рабочая программа

Уровень образования	Начальное общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	4

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса является частью ООП НОО, реализующейся в МАОУ СОШ №9.

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- Основной образовательной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022г).
- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)
- Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 октября 2024 г. N 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №9.
- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование, поурочное планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения

основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 других), 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 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 по физической культуре 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 по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом 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.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования 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 учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической

культуре 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 по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре 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 по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части,

теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности 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 по физической культуре. 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 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, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема 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 выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

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

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого 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 по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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 по физической культуре 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 физической культуры 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 по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре 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 (историкосоциологические основы деятельности).

Задача физической культуры 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 (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), 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 по физической культуре обеспечивает: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования; преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования; возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре 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.

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов. Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 самочувствию. 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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 **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

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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников. Делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	Российская электронная школа. https://clck.ru/ardL4
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей области, регионе.	Российская электронная школа https://clck.ru/yJfoB
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах).	Российская электронная школа https://clck.ru/yJhJi
2.2.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя).	Российская электронная школа https://clck.ru/yJqhV

2.3.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	Российская электронная школа
2.4.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5	Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты.	Российская электронная школа https://imc72.ru/fgosovz.php
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости. Комплекс упражнений для снижения массы тела.	Российская электронная школа https://clck.ru/SL3jC

3.2.	Закаливание организма	0,5	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур. Приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/947
Итого по разделу		1		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой	1	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Российская электронная школа. https://clck.ru/yJwQF

4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Беговые упражнения	6	Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Российская электронная школа https://clck.ru/NAtPC
4.3.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки.	8	Проводят спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвуют в них. Демонстрируют игры, спортивные эстафеты и выполняют игровые задания. Принимают на себя ответственность за команду и распределяют ролевое участие членов команды. Соблюдают правила игр и правила безопасного поведения во	Российская электронная школа https://clck.ru/Mfgnm

			время игр. Должны уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявляют положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявляют коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявляют фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполняют в ритм/на счет, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передают характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрируют взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	Российская электронная школа https://clck.ru/RnM5W

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	6	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию,	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
------	--	---	---	---

			контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).	
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

			элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега набрызгиванием;	
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	3	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:	Российская электронная школа https://clck.ru/SQAep https://clck.ru/yLQms

4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	1	наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте;	Российская электронная школа https://clck.ru/yLSAR
------	---	---	---	---

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Российская электронная школа https://clck.ru/yLSfx
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах(упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Российская электронная школа https://clck.ru/TQtW4
4.11.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Российская электронная школа https://clck.ru/Mq2Fi
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	8	наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;; выполняют плавание кролем на груди в полной координации;; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,; выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания	Российская электронная школа https://clck.ru/NUoAn

			кролем на груди;; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):;	
--	--	--	--	--

4.1 3.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Российская электронная школа https://clck.ru/yLV2H
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Российская электронная школа https://clck.ru/yLVad
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	7	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:	Российская электронная школа https://goo.su/oxQUKN

4.1 6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Российская электронная школа https://goo.su/r9TnTm2
4.1 7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность	2	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Российская электронная школа https://goo.su/sOkqPfJ
4.1 8.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	3	разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Российская электронная школа https://goo.su/PsR1yEX
	Итого по разделу	68		
1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	

	нормативным требованиям комплекса ГТО			
	Итого по разделу			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1.	1 неделя сентября	История развития физической культуры в России.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.
2.	1 неделя сентября	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
3.	2 неделя сентября	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
4.	2 неделя сентября	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
5.	3 неделя сентября	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт. Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
6.	3 неделя сентября	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Беговые упражнения.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.

		Внимательность при передвижении.		
7.	4 неделя сентября	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту, с разбега.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

				жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации
8.	4 неделя сентября	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту, с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
9.	1 неделя октября	Метание малого мяча на дальность с шага.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
10.	1 неделя октября	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
11.	2 неделя октября	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
12.	2 неделя октября	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

		общефизической подготовки <i>Работа в паре.</i>		
13.	3 неделя октября	Подвижные игры общефизической подготовки. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
14.	3 неделя октября	Подвижные игры общефизической подготовки. Самостоятельная организация подвижных игр	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
15.	4 неделя октября	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
16.	4 неделя октября	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Сотрудничество со сверстниками.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической

				нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
17.	1 неделя ноября	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
18.	1 неделя ноября	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
19.	2 неделя ноября	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.

20.	2 неделя ноября	Акробатические комбинации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21.	3 неделя ноября	Акробатические комбинации. <i>Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.</i>	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.
22.	3 неделя ноября	Акробатические комбинации.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
23.	4 неделя ноября	Опорный прыжок. <i>Требования к технике безопасности.</i>	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и

				оценивать деятельность друзей, одноклассников.
24.	4 неделя ноября	Опорный прыжок.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
25.	1 неделя декабря	Упражнения на гимнастической перекладине. <i>Требования к технике безопасности</i>	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

				подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
26.	1 неделя декабря	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации
27.	2 неделя декабря	Танцевальные упражнения. <i>Внимательность при передвижении.</i>	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
28.	3 неделя декабря	Танцевальные упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
29.	3 неделя декабря	Подготовка к сдаче норм ГТО. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
30.	4 неделя декабря	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
31.	4 неделя декабря	Оценка годовой динамики показателей физического	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень

		развития и физической подготовленности. <i>Понимание значения физической культуры в жизни современного общества Формирование основ нравственного поведения школьников.</i>		физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
32.	2 неделя января	Технические действия игры баскетбол. <i>Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.</i>	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
33.	3 неделя января	Технические действия игры баскетбол	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
34.	3 неделя января	Технические действия игры баскетбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
35.	4 неделя января	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. <i>Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.</i>	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.

36.	4 неделя января	Передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий,
-----	-----------------	------------------------	---	---

				отбирать способы их исправления.
37.	1 неделя февраля	Передвижения на лыжах. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
38.	1 неделя февраля	Передвижения на лыжах.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
39.	2 неделя февраля	Передвижения на лыжах. <i>Инициатива во время игры.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

40.	2 неделя февраля	Передвижения на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания индивидуальный уровень физической подготовленности.
41.	3 неделя февраля	Передвижения на лыжах. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Умение выполнять тестовые задания, определяющие

				индивидуальный уровень физической подготовленности.
42.	3 неделя февраля	Передвижения на лыжах.	1	Владение устным и письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
43.	4 неделя февраля	Передвижения на лыжах. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
44.	4 неделя февраля	Передвижения на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

				подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
45.	1 неделя марта	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
46.	1 неделя марта	Технические действия игры волейбол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

47.	2 неделя марта	Технические действия игры волейбол. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
48.	2 неделя марта	Технические действия игры волейбол.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
49.	3 неделя марта	Технические действия игры пионербол. <i>Работа в паре в условиях игровой деятельности.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
50.	3 неделя марта	Технические действия игры пионербол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
51.	4 неделя марта	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярные занятия спортом.
52.	4 неделя марта	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при

		<i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>		выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
53.	1 неделя апреля	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
54.	1 неделя апреля	Закаливание организма. <i>Инициатива во время игры.</i>	1	Умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
55.	2 неделя апреля	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.

56.	2 неделя апреля	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
57.	3 неделя апреля	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. <i>Самообладание и умение</i>	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении

		<i>управлять своими эмоциями.</i>		в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
58.	3 неделя апреля	Беговые упражнения. <i>Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
59.	4 неделя апреля	Беговые упражнения. <i>Работа в паре в условиях игровой деятельности.</i>	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60.	4 неделя апреля	Беговые упражнения.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.

61.	1 неделя мая	Беговые упражнения. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом
62.	1 неделя мая	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
63.	2 неделя мая	Метание малого мяча на дальность. <i>Работа в паре.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
64.	2 неделя мая	Метание малого мяча на дальность.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе
				освоенных знаний и имеющегося опыта.
65.	3 неделя мая	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
66.	3 неделя мая	Технические действия игры футбол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями

67.	4 неделя мая	Технические действия игры футбол. <i>Внимательность при передвижении.</i>	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
68.	4 неделя мая	Технические действия игры футбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; -Учебника Ляха В.И. Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2017год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебное пособие: ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мультимедийное оборудование

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, ростомер, весы

