

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

Рассмотрено на заседании
кафедры трудового, физического
и эстетического образования и
воспитания

Протокол
от 31.08.2023 г. №1
Заведующая кафедрой

Н.В.Просвирякова

Согласовано с заместителем
директора по УВР

Е.В. Григорьева

Утверждено приказом
№94-О от 31.08.2023

Рабочая программа

Уровень образования	Начальное общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	4

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «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).
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства - просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №9.
- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

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

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

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

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

упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- 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 травм 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.	Модуль "Лёгкая атлетика". 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.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи. Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований. Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	Российская электронная школа https://clck.ru/Mfgnm
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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 элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега набрызгиванием;	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
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.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», 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". 1. 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". 2. 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 кролем на груди;; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна)::;	Российская электронная школа https://clck.ru/NUoAn

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.	Модуль "Лёгкая атлетика". 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.	Модуль "Лёгкая атлетика". 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 нормативным требованиям комплекса ГТО		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к 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	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	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	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
6.	3 неделя сентября	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
7.	4 неделя сентября	Беговые упражнения.	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	Беговые упражнения. <i>Внимательность при передвижении.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
9.	1 неделя октября	Беговые упражнения.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
10.	1 неделя октября	Беговые упражнения. <i>Культура поведения во время игры.</i>	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	Метание малого мяча на дальность.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
13.	3 неделя октября	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
14.	3 неделя октября	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки <i>Работа в паре.</i>	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	Предупреждение травматизма на занятиях	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической

		подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки		нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
17.	1 неделя ноября	<i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
18.	1 неделя ноября	Подготовка к сдаче норм 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 волейбол. <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 волейбол.	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>		<p>в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>
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