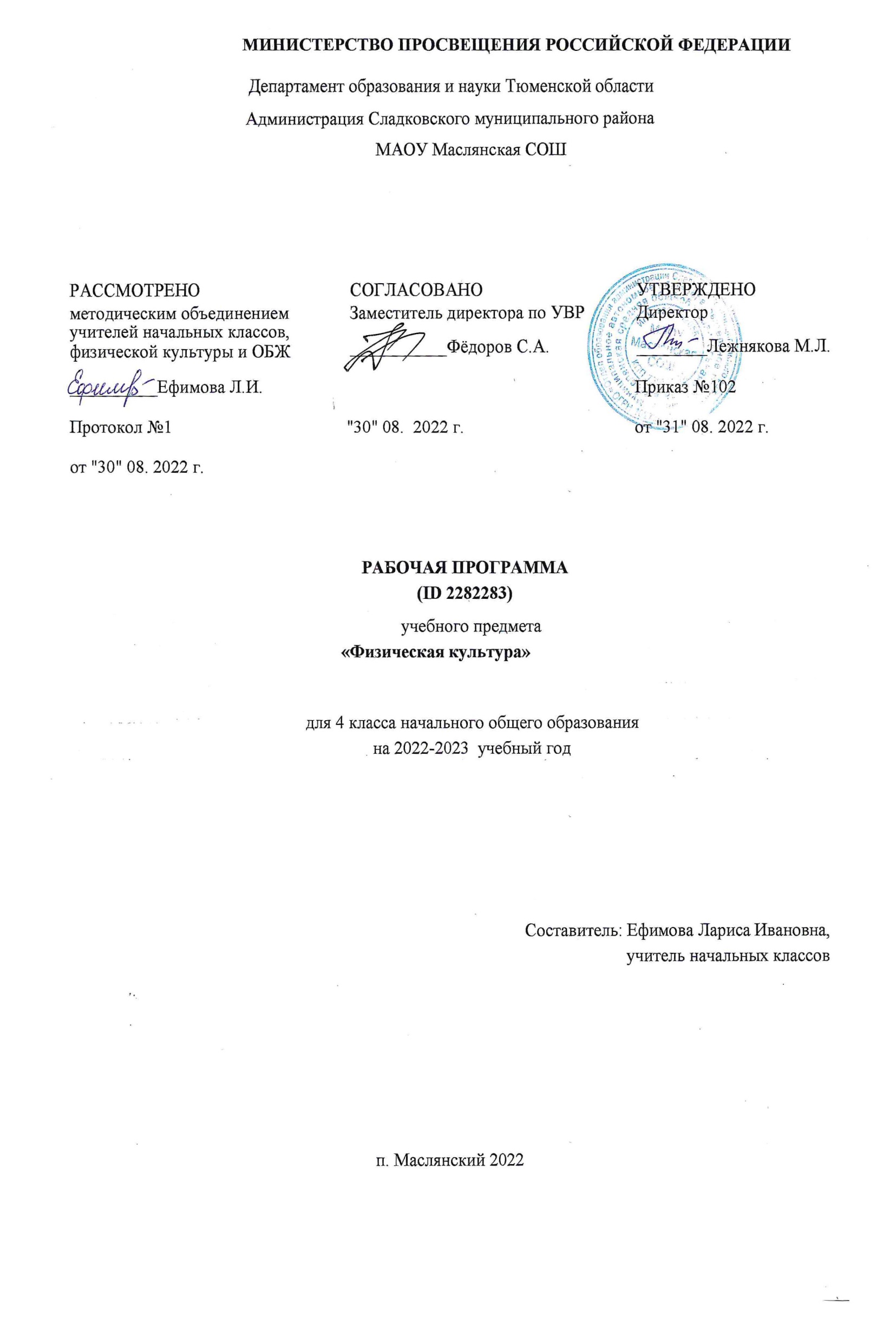
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** (предметная область «Физическая культура» для 4 класса является частью Образовательной программы, реализующейся в МАОУ Маслянская СОШ.

Программа составлена на основе:

 Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286.

 Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

 Учебного плана основного общего образования МАОУ Маслянская СОШ на 2022-2023 уч. год.

 Рабочей программой воспитания и социализации МАОУ Маслянская СОШ.

Используется учебник УМК «Начальная школа XXI века»:

Физическая культура. 4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров.  – М.: Вентана-Граф, 2019

В соответствии с учебным планом МАОУ Маслянская СОШ на изучение физической культуры в 4 классе отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

**Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

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

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

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***   
 Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Повороты на месте и в движении.

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

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

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

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

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами   
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к   
самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:   
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,   
преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с   
сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими   
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра   
видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать   
объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность   
обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей   
деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

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

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**1) Знания о физической культуре:**

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

— знать строевые команды;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

**2) Способы физкультурной деятельности:**

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

— измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3) Физическое совершенствование**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и   
способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

— осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

— проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

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

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых**

**на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности),**

**учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно- нравственных ценностей. Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.;

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др.;

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.;

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания:3.1, 4.2, 6.1, .2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9** | |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 0 | 0 |  | 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 республике, области, регионе; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания:3.1, 4.2, 6.1, .2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9** | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;  выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с.; останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;  Сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; | | Письменный контроль; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания:3.1, 4.2, 6.1, .2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9** | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  | |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания:3.1, 4.2, 6.1, .2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9** | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Акробатическая комбинация** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Опорной прыжок** | 1 | 0 | 0 |  | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Упражнения на гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 1 | 1 | 0 |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  финиширование в беге на дистанцию 30 м; скоростной бег по соревновательной дистанции; | | Зачет; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 0 | 0 |  | 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; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 9 | 0 | 1 |  | выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | | Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; | | Устный опрос; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Устный опрос; | | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;  самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; | Практическая работа;  зачет; | | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры волейбол** | 10 | 0 | 1 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:; | Практическая работа; | | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры баскетбол** | 6 | 0 | 1 |  | выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:; | Практическая работа; | | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры футбол** | 5 | 1 | 1 |  | выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Практическая работа;  зачет; | | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| Итого по разделу | | 44 |  | | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания:3.1, 4.2, 6.1, .2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9** | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 24 | 2 | 1 | 31.03.2023  30.05.2023 | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа;  зачет; | | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru [http://nachalka.info](http://nachalka.info/) |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 9 |  | | | | |

**Календарно-тематическое планирование Приложение**

Дата

№ урока Тема урока Содержание урока Кол-во часов План. Факт.

Формирование

функциональной Ссылка на метод. рекомендации ЦОР грамотности

**1 четверть (18 ч)**

Знания о физической культуре (1 ч), Способы самостоятельной деятельности (1 ч),Оздоровительная физическая культура (1 ч), Лёгкая атлетика (10ч), Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки, 3 ч), Прикладно - ориентированная физическая культура (2 ч)

1 История развития физической культуры в России.

Из истории развития 1 физической культуры в

России. Развитие национальных видов спорта в России.

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.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/>

Сайт"Яидунаурокфизкультуры["http://spo.1september.ru/urok/](http://spo.1september.ru/urok/)

Сайт «ФизкультУра[»http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.fizkult-ura.ru/)

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?c](http://www.it-n.ru/communities.aspx)at\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры

[http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителяфиз.культуры

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета"Здоровьедетей"

[http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета"Спортвшколе"

[http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестивальпед.идей«Открытыйурок»

2 Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты

1 Приобретение знаний об <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> 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.

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

3 Упражнения для профилактики нарушения осанки.

4 Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

5 - 6 Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.

7 - 10 Беговые упражнения.

Упражнения для 1 снижения массы тела за

счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).

Соблюдать правила ТБ 1 при выполнении

беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.

Прыжок в высоту с 2 разбега

перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.

Технические действия 4 при беге по легкоатлетической

дистанции: низкий старт; стартовое

Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. 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. Владение разными видами информации.Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

11 -13 Метание малого мяча на дальность.

14 - 16 Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

17 - 18 Подготовка к сдаче норм ГТО.

ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятияхСпециально беговые упражнения. Бег 30м. Бег 60 м. Челночный бег 3\*10 м. Бег 1 км.

Метание малого мяча 3 на дальность стоя на

месте. Описывать технику метания мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча.

Излагать правила и 3 условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета»,

«Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.

Упражнения 2 физической подготовки

на развитие основных физических качеств. Подготовка к

подготовку к предстоящей жизнедеятельности.Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.

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 условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.

Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

выполнению Умение оценить собственное нормативных физическое состояние по требований комплекса простым тестам и

ГТО. Бег на результатам самоконтроля. выносливость.

Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

**2 четверть (16 ч)**

Гимнастика с основами акробатики (10 ч), Подвижные и спортивные игры (баскетбол, 3 ч), Способы самостоятельной деятельности (1 ч),Прикладно - ориентированная физическая культура (2 ч)

19 Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

20 -22 Акробатические комбинации.

23 - 24 Опорный прыжок.

Соблюдать правила ТБ 1 на уроках гимнастики. Организующие команды

и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические 3 комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,

переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке*.*

Опорный прыжок через 2 гимнастического козла с

разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.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.

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.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

25 - 26 Упражнения на гимнастической перекладине.

27 - 28 Танцевальные упражнения.

29 - 30 Подготовка к сдаче норм ГТО.

31 Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Упражнения на низкой 2 гимнастической

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Упражнения в танце. 2 Шаги галопа, польки в

парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Упражнения 2 физической подготовки

на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Определение тяжести 1 нагрузки на самостоятельных

занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности

Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. 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.

Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля*.* Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. 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,

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

посредством одноклассников. Осознание регулярного роли физической культуры в наблюдения. сохранении здоровья и

высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

мяча в корзину;

подвижные игры на

ОРУ и подводящих

упражнений для

баскетбол

32 - 34 Технические Баскетбол: бросок мяча 3 Умение выполнять <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> действия игры двумя руками от груди с индивидуальные комплексы

баскетбол. места; выполнение упражнений, использовать <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/> освоенных технических приобретенные знания и

действий в условиях умения в практической <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/> игровой деятельности. деятельности.

Баскетбол: специальные Умение анализировать и <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/>

передвижения без мяча; оценивать деятельность

ведение мяча; броски друзей, одноклассников. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/>

Осознание роли физической материале баскетбола. культуры в сохранении Выполнять комплексы работоспособности.

здоровья и высокой

занятиям физической

Развитие интереса и освоения технических привычки к систематическим действий . игры в культурой и спортом.

**3 четверть (20 ч)**

Способы самостоятельной деятельности (1 ч), Лыжная подготовка (10 ч), Подвижные игры, спортивные игры (волейбол, 5 ч), Прикладно - ориентированная физическая культура (3 ч), Оздоровительная физическая культура (1 ч)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

35 Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

36 - 44 Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Соблюдать правила ТБ 1 на уроках лыжной подготовки. Осваивать

технику передвижения на лыжах.

Освоение лыжных 9 ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный

двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.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

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

45 Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Оказание первой 1 помощи при травмах во

время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на

усвоение правил первой

ориентации.

Умение выполнять тестовые <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> задания, определяющие

индивидуальный уровень физической подготовленности.

Умение анализировать и

оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой

работоспособности.

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

помощи. Подведение итогов игры.

46 - 50 Технические действия игры волейбол.

51 – 53 Подготовка к сдаче норм ГТО.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса

5 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.

3 Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

ГТО. результатам самоконтроля.

54 Закаливание организма

Закаливающие 1 Умение выполнять <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/>

процедуры: солнечные и индивидуальные комплексы упражнений, использовать

воздушные процедуры.

приобретенные знания и <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> 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.

**4 четверть (14 ч)**

Лёгкая атлетика (10 ч), Подвижные игры, спортивные игры (футбол, 3 ч), Прикладно - ориентированная физическая культура (1 ч)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

55 Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

56 - 57 Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.

Соблюдать правила ТБ 1 при выполнении

беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.

Прыжок в высоту с 2 разбега

перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.

Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.Владение разными видами информации. 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.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

58 - 61 Беговые упражнения.

62 - 64 Метание малого мяча на дальность.

65 Подготовка к сдаче норм ГТО.

Технические действия 4 при беге по легкоатлетической

дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Бег 30м. Бег 60 м. Челночный бег 3\*10 м. Бег 1 км.

Метание малого мяча 3 на дальность стоя на

месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения 1 физической подготовки

на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Подтягивание . Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на

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.

Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)

66 - 68 Технические действия игры футбол.

спине.

Футбол: остановки 3 катящегося мяча внутренней стороной

стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол.

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.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/>

<http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/)