

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №166 ИМЕНИ А.А.МИКУЛИНА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания  
методического  
объединения учителей  
начальной школы  
МБОУ Школы № 166  
г.о. Самара  
от 28.08 2022 года № 1  
М.М.Ж. Е.М.Жинова

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора  
(УВР)  
[подпись] Морзина И.Г.  
подпись Ф.И.О.  
28.08 2022 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Школы  
№ 166 г. о. Самара  
Б.Н.Скребнева  
Приказ № 28/01 от 28.08.22



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее, 4 класс

Количество часов 34

Уровень реализации образовательной программы базовый

Учитель (учителя) Морзина Ирина Геннадьевна

Программа разработана на основе

**Примерной рабочей программы начального общего образования предмета  
«Физическая культура», Москва, 2021 год**

Самара, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

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

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

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

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно 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.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

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

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений; умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий; умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. Владение 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. Владение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Владение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. Владение 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. Владение 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). Владение 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; Выполнение заданий в ролевых, спортивных играх. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах Повороты на месте и в движении. Владение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Демонстрация результатов освоения программы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

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

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

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося: строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**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 проведения подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека</b>	4	0	1	09.2022	определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;	Устный опрос;	ЭОР
1.2.	<b>Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»</b>	3	0	3	12.2022	знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;	Практическая работа;	Яндекс учебник
Итого по разделу		7						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	10	0	10	12.2022	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.;	Практическая работа;	РЭШ
2.2.	<b>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития</b>	1	0	1	01.2023	объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);	Практическая работа;	ЭОР
2.3.	<b>Моделирование комплексов упражнений</b>	2	0	1	02.2023	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.;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		13						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								

3.1.	<b>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</b> — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	19	0	19	10.2022	овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);	Практическая работа;	ЭОР
3.2.	<b>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</b>	5	0	5	11.2022	овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;	Практическая работа;	РЭШ
3.3.	<b>Игры и игровые задания</b>	5	0	5	12.2022	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;	Практическая работа;	ЭОР
Итого по разделу		29						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
4.1.	<b>Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах</b>	1	0	1	01.2023	овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;	Практическая работа;	Яндекс учебник
4.2.	<b>Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</b>	6	5	5	12.2022	овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;	Практическая работа;	ЭОР
4.3.	<b>Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</b>	5	0	5	02.2023	участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
4.4.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	7	5	0	05.2023	демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации;	Тестирование;	ЭОР
Итого по разделу		19						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>56</b>				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество			Дата изучения	Виды, формы контр	ЭОР
		всего	контр	практичес			
1.	Знания о физической культуре, организационно-методические требования на уроках физкультуры.	1	0	0	09.2022	Устный опрос;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/orghaniz">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/orghaniz</a>
2.	л\а, тестирование бега 30м с высокого старта	1	1	0	09.2022	Зачет;	<a href="https://mybegom.com/nachinajushhim/pro-beg/naskolko-">https://mybegom.com/nachinajushhim/pro-beg/naskolko-</a>
3.	л\а, техника челночного бега 3х10м, игра «пятнашки»	1	0	1	09.2022	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/</a>
4.	Тестирование бега на 60м с высокого старта	1	1	0	09.2022	Тестирование;	<a href="https://zen.yandex.ru/media/id">https://zen.yandex.ru/media/id</a>
5.	Тестирование метания мешочка на дальность, игра	1	0	1	09.2022	Практическая работа;	<a href="https://mybegom.com/nachinajushhim/pro-">https://mybegom.com/nachinajushhim/pro-</a>
6.	Спортивная игра «Футбол»	1	0	1	09.2022	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/</a>
7.	л\а техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	09.2022	Практическая работа;	<a href="https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-">https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-</a>
8.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	1	0	09.2022	Тестирование;	<a href="https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi.html">https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi.html</a>
9.	л\а, тестирование метания мяча на точность, игра	1	0	1	09.2022	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/</a>
10.	Гимнастика, тестирование наклона вперед из положения стоя	1	1	0	10.2022	Тестирование;	<a href="https://infourok.ru/metodika-razvitiya-gibkosti-v-hudozhestvennoj-gimnastike-na-nachalnom-etape-obucheniya-4199179.html">https://infourok.ru/metodika-razvitiya-gibkosti-v-hudozhestvennoj-gimnastike-na-nachalnom-etape-obucheniya-4199179.html</a>
11.	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	1	0	10.2022	Зачет;	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
12.	л\а тестирование прыжка в длину с места, игра «Волк во рву».	1	0	1	10.2022	Практическая	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>

13.	Гимнастика, тестирование подтягиваний и отжиманий	1	0	1	10.2022	Практическая	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
14.	Броски мяча в парах на точность, игра	1	0	1	10.2022	Тестирование;	<a href="https://infourok.ru/basketbol-broski-myacha-v-parah-na-tochnost-">https://infourok.ru/basketbol-broski-myacha-v-parah-na-tochnost-</a>
15.	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	0	1	10.2022	Тестирование;	<a href="https://infourok.ru/">infourok.ru&gt;Другое</a>
16.	Подвижная игра «Осада города»	1	0	1	10.2022	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-</a>
17.	Упражнения с мячом, игра «Штурм»	1	0	1	10.2022	Практическая	<a href="https://outdoor-play.ru/shтурм-крепости/">outdoor-play.ru&gt;штурм-крепости/</a>
18.	Гимнастика с элементами акробатики, кувырок вперед	1	0	1	11.2022	Практическая	<a href="https://infourok.ru/">infourok.ru&gt;Другое</a>
19.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	0	1	11.2022	Практическая	<a href="https://infourok.ru/">infourok.ru&gt;Другое</a>
20.	Знания о физической культуре, зарядка, игра	1	0	1	11.2022	Устный	<a href="https://youtube.com/watch?v=nZMmyF24kFM">youtube.com&gt;watch?v=nZMmyF24kFM</a>
21.	Гимнастика, кувырок назад	1	0	1	11.2022	Практическая	<a href="https://rutube.ru/video/.../">rutube.ru&gt;video/.../</a>
22.	Круговая тренировка, упр. на внимание	1	0	1	11.2022	Практическая	<a href="https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html">https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html</a>
23.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	0	1	11.2022	Устный	<a href="https://youtube.com/watch?v=02I4IZLDpEM">youtube.com&gt;watch?v=02I4IZLDpEM</a>
24.	Гимнастические упражнения, игра с мячом	1	0	1	11.2022	Практическая	<a href="https://youtube.com/watch?v=xmSU-X6e3-s">youtube.com&gt;watch?v=xmSU-X6e3-s</a>
25.	Круговая тренировка, игра «Удочка»	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html">https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html</a>
26.	Прыжки в скакалку	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0">youtube.com&gt;watch?v=H5oSMSnPMY0</a>
27.	Круговая тренировка, игра	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html">https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html</a>
28.	Упражнения на гимнастической скамье	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I">https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</a>

29.	Махи на гимнастической перекладине	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE">youtube.com&gt;watch?v=wnEFebbOxwE</a>
30.	Круговая тренировка, игра	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html">https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html</a>
31.	Вращение обруча, игра «Катание колес»	1	0	0	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hkFH_WWfdMw">youtube.com&gt;watch?v=hkFH_WWfdMw</a>
32.	Круговая тренировка, игра	1	0	1	12.2022	Практическая работа;	<a href="https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html">https://multiurok.ru/files/krugovaia-trenirovka-2.html</a>
33.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	12.2022	Практическая работа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I">https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</a>
34.	Лыжная подготовка, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
35.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
36.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
37.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
38.	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
39.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE">https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE</a>
40.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE">https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE</a>
41.	Передвижение и пуск на лыжах «змейкой»	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
42.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	0	1	01.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">youtube.com&gt;watch?v=Mbcr8NK4CNo</a>
43.	Подвижные игры	1	0	1	02.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LM78HBsHjaM">youtube.com&gt;watch?v=LM78HBsHjaM</a>
44.	Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1	02.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LM78HBsHjaM">youtube.com&gt;watch?v=LM78HBsHjaM</a>

45.	Подвижные игры	1	0	0	02.2023	Практическая	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LM78HBsHjaM">youtube.com&gt;watch?v=LM78HBsHjaM</a>
46.	л\а техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	02.2023	Практическая работа;	<a href="https://studopedia.ru/13_168727_pri_zhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-">https://studopedia.ru/13_168727_pri_zhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-</a>
47.	Челночный бег 3x10м, игра	1	0	1	02.2023	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/</a>
48.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	1	0	02.2023	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/</a>
49.	л\а , полоса препятствий, игра «Удочка»	1	0	1	02.2023	Практическая	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o0eGrCUEU8U">youtube.com&gt;watch?v=o0eGrCUEU8U</a>
50.	Усложненная полоса препятствий	1	0	1	02.2023	Практическая	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o0eGrCUEU8U">youtube.com&gt;watch?v=o0eGrCUEU8U</a>
51.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	03.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ">youtube.com&gt;watch?v=bZnyUu2KbQQ</a>
52.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	0	1	03.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ">youtube.com&gt;watch?v=bZnyUu2KbQQ</a>
53.	Знание о физической культуре, физкультминутка	1	0	1	03.2023	Устный	<a href="https://videomin.org/?q=физминутки+4+класс">videomin.org/?q=физминутки 4 класс</a>
54.	Знакомство с опорным прыжком, игра	1	0	1	03.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ">youtube.com&gt;watch?v=bZnyUu2KbQQ</a>
55.	Опорный прыжок, игра	1	0	1	03.2023	Практическая	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4EYup1qfyf8">youtube.com&gt;watch?v=4EYup1qfyf8</a>
56.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1	03.2023	Практическая	<a href="https://infourok.ru/basketbol-broski-">https://infourok.ru/basketbol-broski-</a>
57.	Спортивная игра «Пионербол»	1	0	1	03.2023	Практическая	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck">youtube.com&gt;watch?v=FPz2-lmWGck</a>
58.	Упражнения с мячом, игра	1	0	1	03.2023	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/basketbol-broski-myacha-v-parah-">https://infourok.ru/basketbol-broski-myacha-v-parah-</a>
59.	Волейбольные упражнения, игра «Пионербол»	1	0	1	04.2023	Практическая	<a href="https://infourok.ru/basketbol-broski-myacha-v-parah-">https://infourok.ru/basketbol-broski-myacha-v-parah-</a>
60.	л\а броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	0	1	04.2023	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rqm8SDbybKg">youtube.com&gt;watch?v=rqm8SDbybKg</a>

61.	Тестирование наклона из положения стоя	1	0	1	04.2023	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/metodika-razvitiya-gibkosti-v-hudozhestvennoj-gimnastike-na-nachalnom-etape-">https://infourok.ru/metodika-razvitiya-gibkosti-v-hudozhestvennoj-gimnastike-na-nachalnom-etape-</a>
62.	л\а тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	04.2023	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM">youtube.com&gt;watch?v=jiWFcnjTnhM</a>
63.	Гимнастика, тестирование подтягиваний и отжиманий	1	0	1	04.2023	Практическая	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
64.	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	1	0	04.2023	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
65.	л\а, тестирование метания мяча на точность	1	1	0	04.2023	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
66.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	0	1	04.2023	Практическая	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
67.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	0	1	05.2023	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/477">https://resh.edu.ru/subject/lesson/477</a>
68.	л\а ,бег на 1000м	1	1	0	05.2023	Практическая	<a href="https://gto.ru/recomendations/">gto.ru&gt;recomendations/...</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>56</b>			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. «Физическая культура», предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. М. Просвещение 2019 г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Учебник " Физическая культура"**

М.Я.Виленского, В.И.Ляха. М. Просвещение 2019 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ЭОР

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические маты, лестницы, скакалки, стойки для прыжков в высоту, мячи баскетбольные, теннисные, волейбольные, футбольные

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи, скакалки, маты, обручи.

