Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»

Уватского муниципального района

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Рассмотрено**  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол № 5 от  от «28»мая 2022 | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Е.А. Лавриненко  30.08.2022г. | **Утверждено**  Приказ № 347 от31.08.2022г.  Директор МАОУ СОШ  п. Демьянка УМР  И.Н. Кожина\_\_\_\_\_ | |  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 4 класса**

**Программу составили учителя начальных классов**

**Чкаева Татьяна Анатольевна**

**Чащина Физалия Валиулловна**

**посёлок Демьянка**

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена на основании следующих нормативно правовых документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
* Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ п. Демьянка УМР
* рабочей программой воспитания МАОУ СОШ п.Демьянка УМР

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Для реализации программы используется учебник Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ И. Лях. М.: Просвещение, 2021);

Изучение предмета рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока, а также на дистанционной платформе РЭШ.

Занятия физической культурой для о*бучающихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе* проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся *специальной медицинской группы "А"* проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Требования к посещению уроков *обучающимися, освобожденными* от практических занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.
2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

Обеспечение особых условий для обучающихся с ОВЗ, 4 класс

Для обучающихся с задержкой психического развития обеспечивается соблюдение особых условий:

Развитие познавательной активности, обеспечение положительной мотивации в различных видах деятельности. Расширение и систематизация знаний об окружающей действительности. Развитие свойств памяти, внимания, развитие наглядно-образного и вербально- логического мышления, процессов анализа, синтеза, обобщения, сравнения, классификации, установление причинно-следственных связей, выявление существенных признаков, восполнение пробелов в знаниях по основным предметам (математике, русскому языку). Дифференцированный подход в обучении с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Для слабовидящих обучающихся обеспечивается соблюдение особых условий:

Дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Обеспечение обучающегося печатными материалами с крупным шрифтом; соблюдение режима зрительной нагрузки. Достаточное освещение рабочего места обучающегося. Использование вспомогательных средств (лупы). При проведении промежуточной аттестации и контрольно-проверочных работ необходимо адаптирование

текстов инструкций с учетом особых образовательных потребностей обучающегося (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого), при необходимости предоставление дифференцированной помощи и увеличение времени на выполнение заданий.

Содержание учебного предмета

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности*.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование****.*

*Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты

*Личностные результаты*

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно- нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

*Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:
* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Предметные результаты*

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Показатели функциональной грамотности

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья.Для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

К концу 4 класса обучающийся должен приобрести знания, умения, овладеть способами действий:

* + Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
  + Знание основ личной и общественной гигиены.
  + 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 уживаться с другими.
  + Владение устным и письменным общением**.**
  + 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.
  + Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
  + Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
  + Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.
  + 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.
  + Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
  + Умение организовать работу группы, подгруппы.
  + Способность присваивать исторический опыт.
  + Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
  + Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
  + Умение проявлять инициативу.
  + Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
  + Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
  + Овладение знаниями о здоровом образе жизни,о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
  + Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
  + Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
  + Умение читать технические рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.
  + Умение самостоятельно готовить для своей семьи простые кулинарные блюда из сырых и варёных овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, яиц, рыбы, мяса, птицы, различных видов теста, круп, бобовых и макаронных изделий, отвечающие требованиям рационального питания, соблюдая правильную технологическую последовательность приготовления, санитарно- гигиенические требования и правила безопасной работ.
  + Умение выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, витаминах, минеральных веществах.
  + Умение организовывать своё рациональное питание в домашних условиях.
  + Овладение различными способами обработки пищевых продуктов с целью сохранения в них питательных веществ.
  + Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.
  + Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.

Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом

«наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы по предмету «Физическая культурадолжно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы.

Система контроля и оценки по предмету «Физическая культура» направлена на выявление уровня освоения знаний учащихся, сформированности умений и навыков.

При осуществлении контрольно-оценочной деятельности следует ориентироваться на планируемые предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура», зафиксированные в ФГОС СОО, которые должны отражать умение выполнить комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Вконтексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся III-V ступеней комплекса «ГТО».

При прохождении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Требование обязательности выполнения норм испытаний (тестов)Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального, основного общего и среднего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаныпо состоянию здоровья и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмоМинобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Для осуществления текущего и тематического контроля учитель выбирает наиболее информативные методы (тестовый и практический), приемлемые для определённых категорий учащихся. Обучающиеся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в качестве контроля будут использоваться практические задания в виде упражнений и двигательных действий, а учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специально-медицинской группе, будут выполнять тестовые задания теоретического характера.

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета

отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов)Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТОявляются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) их изменения за определенный период.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели - степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточнолегко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубымиошибками, неуверенно, нечетко.

Перечень учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебник  Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. 2013 г | Д | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам |
| 1.5 | Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Журнал Физическая культура в школе», |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | «Спорт в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д |  |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое низкое | Г |  |
| 2.3 | Маты гимнастические | Г |  |
| 2.4 | Скакала гимнастическая | К |  |
| 2.5 | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 2.6 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 2.7 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 2.8 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2.9 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 2.10 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 2.11 | Мячи футбольные | Г |  |
| 2.12 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 3 | Спортивный зал |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4 | Кабинет учителя |  | Стол, стул, книжный шкаф, шкаф для одежды |
| 5 | Подсобное помещение для инвентаря |  | Стеллажи, контейнеры |
| 6 | Площадка игровая баскетбольная | Д | На территории МАОУ гимназии № 16 к 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Полоса препятствий | Д | На территории МАОУ гимназии № 16 к1 |
| 8 | Лыжная трасса | Д | На территории парка  «Школьный» |

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика) Г – комплект для группы

Ресурсы интернета по работе

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре <http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB) <http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
3. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников <http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>
4. Статьи по вопросам физического воспитания детей: <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>
5. Теория и практика физической культуры – теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации.

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

1. Физическая культура – Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
2. Cпортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>
3. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
4. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры.
5. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей.

<http://www.trainer.h1.ru/edpr/>

1. Статья: «Каким быть учителю физкультуры?» Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется

принципами, присущими педагогическому процессу… <http://spo.1september.ru/2004/15/2.htm>

1. Спорт в школе – архив издания «1 сентября» <http://archive.1september.ru/spo>
2. Раздел Физкультура на сайте ФИО Учитель.ру <http://teacher.fio.ru/index.php?c=73>
3. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
4. Сайт «Ранний старт» - посвящен проблемам детского спорта. Разделы сайта: общие принципы раннего развития, развитие силы и выносливости, развитие гибкости, вестибулярный аппарат, здоровье, психология, игровые (и другие) виды спорта, история старта спортивных звезд, другое. [http://kidsport.narod.ru](http://kidsport.narod.ru/)

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания 4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел, тема | часы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | **1** |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | 1 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | **3** |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу  систем организма | 1 |
| 2.2 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |
| 2.3 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | **64** |
| **3.1** | ***Оздоровительная физическая культура.*** | **2** |
| 3.1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.1.2 | Закаливание организма | 1 |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** | **62** |
| 3.2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |
|  | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 |
|  | Акробатические комбинации. | 3 |
|  | Опорный прыжок. | 2 |
|  | Упражнения на гимнастической перекладине. | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. | 2 |
| 3.2.2 | Лёгкая атлетика | 20 |
|  | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 2 |
|  | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 4 |
|  | Беговые упражнения. | 8 |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 6 |
| 3.2.3 | Лыжная подготовка | 10 |
|  | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
|  | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 9 |
| 3.2.4 | Подвижные и спортивные игры | 14 |
|  | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 3 |
|  | Технические действия игры волейбол. | 5 |
|  | Технические действия игры баскетбол. | 3 |
|  | Технические действия игры футбол. | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***3.3*** | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | 8 |
|  | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |  |
|  | ИТОГО: | 68 |

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответсвии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Итого |
| **1** | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |  | **1** |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  | **64** |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура | 1 |  | 1 |  | 2 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  | 62 |
| 3.2.1 | Лёгкая атлетика | 10 |  |  | 10 | 20 |
| 3.2.2 | Лыжная подготовка |  |  | 10 |  | 10 |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики |  | 10 |  |  | 10 |
| 3.2.4. | Подвижные игры, спортивные игры | 3 | 3 | 5 | 3 | 14 |
| 3.3 | **Прикладно-ориентированная физическая**  **культура** | 2 | 2 | 3 | 1 | 8 |
| **Итого** | | **18** | **16** | **20** | **14** | **68** |

Приложение

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | Тема урока | Содержание урока | Кол-во часов | Формирование функциональной грамотности | Ссылка на метод. рекомендации | ЦОР |
| План. | Факт. |
| **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 физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.  Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.  Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-](http://www.it-n.ru/communities.aspx) [n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_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://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» | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 2 |  |  | Самостоятельная физическая подготовка.  Влияние занятий физической подготовкой на  работу систем организма. | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.  Регулирование  физической нагрузки | 1 | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.Владение разными видами информации. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
|  |  | по пульсу на |  |  |  |
|  |  | самостоятельных |  |  |  |
|  |  | занятиях физической |  |  |  |
|  |  | подготовкой.Измерение |  |  |  |
|  |  | длины и массы тела, |  |  |  |
|  |  | показателей осанки и |  |  |  |
|  |  | физических качеств. |  |  |  |
|  |  | Измерение частоты |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |  |  |  |  |
| 3 |  |  | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | Упражнения для 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). | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. | <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/) |
| 4 |  |  | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки, регулярных занятий спортом.  Владение разными видами информации. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 5 - 6 |  |  | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.  Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. | 2 | 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/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/) |
| 7 - 10 |  |  | Беговые упражнения. | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий  старт; стартовое | 4 | Владение разными видами информации.Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на | <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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 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. |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности.Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. |  |  |
| 11 -13 |  |  | Метание малого мяча на дальность. | Метание малого мяча 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. | 3 | 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/5166/start/195044/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 14 - 16 |  |  | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.  Подвижные игры общефизической подготовки. | Излагать правила и 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. | 3 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 17 - 18 |  |  | Подготовка к сдаче норм ГТО. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к | 2 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость.  Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения  лёжа на спине. |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. |  |  |
| **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. | Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки,  регулярных занятий спортом.Владение разными  видами информации. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 20 -22 |  |  | Акробатические комбинации. | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной  гимнастической скамейке*.* | 3 | 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/6215/start/195364/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 23 - 24 |  |  | Опорный прыжок. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.  Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | 2 | 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/4627/start/224792/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической  культурой и спортом. |  |  |
| 25 - 26 |  |  | Упражнения на гимнастической перекладине. | Упражнения на низкой 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. | 2 | 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/6220/start/195509/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 27 - 28 |  |  | Танцевальные упражнения. | Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения  прикладного характера. | 2 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  Умение оценить собственное физическое состояние по  простым тестам и результатам самоконтроля*.* |  | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 29 - 30 |  |  | Подготовка к сдаче норм ГТО. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса  ГТО. | 2 | 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/4628/start/195390/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 31 |  |  | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | Определение тяжести нагрузки на  самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.  Определение возрастных особенностей физического развития и физической  подготовленности | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.  Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.Умение  анализировать и оценивать деятельность друзей, | <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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | посредством регулярного наблюдения. |  | одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической  культурой и спортом. |  |  |
| 32 - 34 |  |  | Технические действия игры баскетбол. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических  действий игры в баскетбол. | 3 | 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/3637/start/195824/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| **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) | | | | | | | | |
| 35 |  |  | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | Соблюдать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Осваивать технику передвижения на лыжах. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки,  регулярных занятий спортом.Владение разными  видами информации. | <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/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 36 - 44 |  |  | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и  «ёлочкой». | 9 | 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/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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | ориентации. |  |  |
| 45 |  |  | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | Оказание первой 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 помощи. Подведение итогов игры. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.  Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 46 - 50 |  |  | Технические действия игры волейбол. | 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. | 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. | <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/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 51 – 53 |  |  | Подготовка к сдаче норм ГТО. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.  Подготовка к выполнению нормативных  требований комплекса | 3 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и | <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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ГТО. |  | результатам самоконтроля. |  |  |
| 54 |  |  | Закаливание организма | Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. | 1 | 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/6187/start/279146/> <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/) |
| **4 четверть (14 ч)**  Лёгкая атлетика (10 ч), Подвижные игры, спортивные игры (футбол, 3 ч), Прикладно - ориентированная физическая культура (1 ч) | | | | | | | | |
| 55 |  |  | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки,  регулярных занятий спортом.Владение разными видами информации. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 56 - 57 |  |  | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | Прыжок в высоту с 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. | 2 | 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/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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 - 61 |  |  | Беговые упражнения. | Технические действия 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. | 4 | 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/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/) |
| 62 - 64 |  |  | Метание малого мяча на дальность. | Метание малого мяча 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. | 3 | 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/5166/start/195044/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> | <http://infourok.ru/> <http://pedsovet.org/> [http://uchi.ru](http://uchi.ru/) [http://multiurok.ru](http://multiurok.ru/) |
| 65 |  |  | Подготовка к сдаче норм ГТО. | Упражнения 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 | 1 | 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/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/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | спине. |  |  |  |  |
| 66 - 68 |  |  | Технические действия игры футбол. | Футбол: остановки 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. | 3 | 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/) |