

**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:   
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;   
 б) 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 обеспечивает 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 преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

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

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

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

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

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

**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.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Повороты на месте и в движении.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ 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; пересказыватьтексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

— знать строевые команды;

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

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

**2) Способы физкультурной деятельности:**

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

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

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

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты**  **спортивной подготовки. Важные навыки**  **жизнедеятельности человека** | 2 |  |  |  | определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;  понимать и перечислять физические упражнения в  классификации по преимущественной целевой  направленности;  формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;  приводить примеры спортивной подготовки; | Устный  опрос;  Практическая работа; | https://tc.edsoo.ru/?  query=&klass=9&subject=31 |
| 1.2. | **Туристическая деятельность. Разновидности**  **туристической деятельности. Туристические**  **упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных**  **ситуациях** | 2 |  |  |  | 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; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 1.3. | **Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»** | 3 |  |  |  | давать основные определения по организации строевых упражнений;  знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;  определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;  определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;  знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 8 |  |  |  | находить информацию по теме;  проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 2.2. | **Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием** | 3 |  |  |  | использовать методы проектной деятельности для  гармоничного физического, интеллектуального,  эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Показатели развития физических качеств и**  **способностей и методики определения динамики их развития** | 2 |  |  |  | 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; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 2.4. | **Моделирование комплексов упражнений** | 4 |  |  |  | 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; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 2.5. | **Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности** |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 17 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения специальных**  **комплексов упражнений основной гимнастики:** **— для укрепления отдельных мышечных групп;** **— учитывающих особенности режима работы мышц;— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суста-вов, эластичности мышц ног и координационно-** **скоростных способностей** | 5 |  |  |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);  овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц  (динамичные, статичные);  овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности  тазобедренных, коленных и голеностопных суставов,  эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;  проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 3.2. | **Универсальные умения по самостоятельному**  **выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различ ными способами передвижений** | 6 |  |  |  | овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах  занятий;  овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения  перемещений различными способами передвижений,  включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 3.3. | **Игры и игровые задания** | 6 |  |  |  | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и  участвовать в них; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 17 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | **Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах** | 4 |  |  |  | овладеть универсальными умениями при выполнении  организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;  овладеть универсальными умениями 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;  моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 4.2. | **Универсальные умения плавания спортивными стилями** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3. | **Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах** | 5 |  |  |  | соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;  овладеть универсальным умением удержания  гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 4.4. | **Универсальные умения удержания равновесий,**  **выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально**  **и в группах, выполнения акробатических упражнений** | 4 |  |  |  | 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 и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | Практическая работа; |  |
| 4.5. | **Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО** | 6 |  |  |  | осваивать и демонстрировать универсальные умения в  самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;  осваивать и демонстрировать универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой  деятельности;  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; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты,**  **воспитательная, эстетическая их составляющие:** **— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопощи, решительности,**  **смекалки, командной работы и т. д.;** **— воспитание культуры движения, понимание**  **эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.** | 6 |  |  |  | демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;  принимать на себя ответственность за команду и  распределять ролевое участие членов команды;  соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр;  уметь описывать правила игр и спортивных эстафет;  проявлять положительные качества личности (волю,  смелость, честность, выдержку, решительность);  соблюдать этические нормы поведения;  проявлять коммуникативные качества;  демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам;  проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности; выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт  упражнения, танцевальные движения;  передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица;  демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде;  соблюдать правила безопасности во время похода;  проявлять смекалку;  соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на  природе;  выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 4.7. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 2 |  |  |  | демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые  упражнения для определения динамики развития гибкости, координации;  демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 27 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической  подготовленностью | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 2. | Правила оформления  результатов измерения  физического развития и  физической  подготовленности в течение учебного года | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 3. | Всероссийский  физкультурно-спортивный Комплекс ГТО | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 4. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 5. | Способы самостоятельного обучения техники  выполнения беговых  упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 6. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 7. | Способы самостоятельного обучения техники  выполнения силовых  упражнений Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 8. | История физической культуры в России | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Влияние физической подготовки на работу организма | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 10. | Акробатика как вид спорта | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 11. | Предупреждение  травматизма на уроках акробатики | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 13. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 14. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 15. | Кувырок вперед, из  положения упора присев | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 16. | Кувырок назад, из упора  присев в стойку на коленях | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 17. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 18. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 19. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через  гимнастического козла | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 20. | Способы самостоятельного разучивания техники  спрыгивания с  гимнастического козла из положения стоя | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 21. | Техника выполнения висов на гимнастической  перекладине | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Техника выполнения упора на гимнастической  перекладине | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 23. | Способ самостоятельного  разучивания упора на  гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 24. | Техника переворота  туловища вперед на  гимнастической перекладине из виса стоя | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 25. | Подводящие упражнения к обучению переворота  туловища вперед на  гимнастической перекладине из виса стоя | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 26. | Способы самостоятельного разучивания переворота  туловища вперед на  гимнастической перекладине из виса стоя | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 27. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 28. | Организация и проведение  подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 29. | Лыжные гонки как вид спорта | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 30. | Предупреждение  обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 31. | Техника одновременного  одношажного лыжного хода | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 32. | Комплексы  подготовительных  упражнений для обучения  одновременному  одношажному лыжному ходу | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению  одновременным  одношажному лыжному ходу | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 34. | Способы самостоятельного освоения передвижения  одновременного  одношажного лыжного хода | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 35. | Передвижение  одновременным  одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 36. | Техника передвижение  одновременным  одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 37. | Прохождение  одновременным  одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 38. | Техника перехода с  одновременного  одношажного хода на  попеременный двушажный ход | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 39. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на  попеременный двушажный ход | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 40. | Правила выполнения  упражнений по лыжной  подготовке Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 41. | Организация и проведение подвижной игры «Куда  укатишься на лыжах за два шага» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 42. | Способы оценивания  переносимости физической нагрузки | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Оказание первой помощи при легких травмах во время  самостоятельных занятиях  физической культурой | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 44. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 45. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от  груди двумя руками с места | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 46. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в  корзину от груди двумя  руками с места | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 47. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 48. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в  корзину от груди двумя  руками с места после ловли | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 49. | Передача мяча двумя руками от груди в движении  приставными шагами | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 50. | Техника ведения  баскетбольного мяча  попеременно правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 51. | Техника остановки  катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 52. | Техника передачи катящегося мяча | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 53. | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 54. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 56. | Техника удара по  неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 57. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с  разбега, внутренней  стороной стопы | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 58. | Техника удара по  неподвижному мячу с  разбега, внутренней  стороной стопы в створ ворот | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 59. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с  разбега, внутренней  стороной стопы в створ ворот | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 60. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 61. | Правила выполнения  метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 62. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 63. | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 64. | Подготовительные  упражнения для  самостоятельного освоения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 66. | Прыжок с разбега способом«перешагивания» на  небольшую высоту. | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 67. | Обобщающий урок.  Контрольные задания по итогам обучения в 4-й  четверти | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 68. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания | 1 |  |  |  | Зачет;  Практическая работа; |
| 69. |  |  |  |  |  |  |
| 70. |  |  |  |  |  |  |
| 71. |  |  |  |  |  |  |
| 72. |  |  |  |  |  |  |
| 73. |  |  |  |  |  |  |
| 74. |  |  |  |  |  |  |
| 75. |  |  |  |  |  |  |
| 76. |  |  |  |  |  |  |
| 77. |  |  |  |  |  |  |
| 78. |  |  |  |  |  |  |
| 79. |  |  |  |  |  |  |
| 80. |  |  |  |  |  |  |
| 81. |  |  |  |  |  |  |
| 82. |  |  |  |  |  |  |
| 83. |  |  |  |  |  |  |
| 84. |  |  |  |  |  |  |
| 85. |  |  |  |  |  |  |
| 86. |  |  |  |  |  |  |
| 87. |  |  |  |  |  |  |
| 88. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89. |  |  |  |  |  |  |
| 90. |  |  |  |  |  |  |
| 91. |  |  |  |  |  |  |
| 92. |  |  |  |  |  |  |
| 93. |  |  |  |  |  |  |
| 94. |  |  |  |  |  |  |
| 95. |  |  |  |  |  |  |
| 96. |  |  |  |  |  |  |
| 97. |  |  |  |  |  |  |
| 98. |  |  |  |  |  |  |
| 99. |  |  |  |  |  |  |
| 100. |  |  |  |  |  |  |
| 101. |  |  |  |  |  |  |
| 102. |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-1-4-kl.html

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://spo.1september.ru/urok/   
http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html http://sport-men.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**   
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**