

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов.

МКОУ "СШ № 10"

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей.

Козырева Ж.Д.

Протокол №1

от "26" 082022 Г.г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Коновалова А.В

Протокол №1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Петрушина Н.С.

Петрушина Н.С

Приказ №61

от "31" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4311364)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Аганова Ирина Борисовна
Учитель физической культуры

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 обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); 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 102 часа.

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-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

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

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

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

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

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации 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	3	0	3	01.09.2022 07.09.2022	называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; определять и кратко характеризовать физическую культуру; её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры; олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; приводить примеры спортивной подготовки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	3	09.09.2022 14.09.2022	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; знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости; координационноскоростных способностей;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	3	16.09.2022 21.09.2022	знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;	Зачет; Устный опрос; Контрольная работа; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
Итого по разделу		9						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								

2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	23.09.2022 28.09.2022	объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);	Практическая работа; Письменный контроль; Устный опрос;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ ы http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ -
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	0	3	30.09.2022 05.10.2022	составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; Оценить; составление; дневника; наблюдения;;	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	0	3	07.10.2022 12.10.2022	измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость; координационно-скоростные способности);;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3	0	3	14.10.2022 19.10.2022	моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.; 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.;;	Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	0	3	26.10.2022	составлять маршрут похода на короткие дистанции, использовать карту и компас для определения места нахождения; составлять; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; ; составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения;;	Практическая работа;;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		15						
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 суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	14	0	14	31.10.2022 05.12.2022	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; 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; ; Зачет;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	15	0	15	09.12.2022 23.01.2023	овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений; включая: перекаты; повороты; прыжки; танцевальные шаги;;	Зачет; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

3.3.	Игры и игровые задания	10	0	10	27.01.2023 15.02.2023	Проводить спортивные игры; в том числе с использованием элементов единоборства и элементов; ; видов спорта и участвовать в них;;	Практическая работа;;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
Итого по разделу		39						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	5	0	5	20.02.2023 27.02.2023	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);;	Зачет; Практическая работа;;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	5	0	5	01.03.2023 10.03.2023	овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); ; выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы);;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	6	0	6	13.03.2023 22.03.2023	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;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/ газета "Спорт в школе"

4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	5	0	5	27.03.2023 10.04.2023	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/ http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	6	0	6	12.04.2023 24.04.2023	участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований; фестивалей; конкурсов; мастер-классов; открытых уроков с использованием полученных навыков и умений; в контрольно-тестовых упражнениях; сдаче нормативов ГТО;;	Контрольная работа; ; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
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, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	6	0	6	28.04.2023 08.05.2023	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;;	Письменный контроль; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	6	10.05.2023 24.05.2023	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;;	Контрольная работа; ; Зачет; Практическая работа; Тестирование;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		39						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	1 Физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка). 2 Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация. 3 Занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация. Высшее достижение в области спорта.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Достичь гармоничного развития тела человека; - приобрести общую выносливость; - повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; - увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; - улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; - научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Скоростные качества .Бег 60 м (не более 12 с) мальчики . Бег 60 м (не более 12,9 с)девочки	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Скоростно-силовые качества .Прыжок в длину с места (не менее 130 см).мальчики .Прыжок в длину с места (не менее 125 см). девочки	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Координация. Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)мальчики Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с) девочки. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону).	1	0	0	14.09.2022	Контрольная работа; практическая работа;
7.	Предупреждение травматизма на уроках физической культуры.	0.5	0	0.5	16.09.2022	Устный опрос;
8.	Строевые упражнения.Строевая (основная) стойка.«Становись!»«Равняйся!» «Отставить!»Шеренга .Колонна .Размыкание на месте.Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте.Для изменения скорости движения.Для перехода с бега на шаг .Для изменения направления движения.	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
9.	«Руки к плечам, на носках – Марш!»Спина пряма, тянемся выше.«Руки за спину, на внешней (внутренней) стороне стопы – Марш!»Спина прямая.«Руки на пояс, приставным шагом правым (левым) боком – Марш!»Шире шаг, держим дистанцию.«Руки за спину, скрестным шагом с левой ноги – Марш!»Спина прямая.«Руки вперед, в полуприсяде – Марш!»Держим дистанцию, спина прямая.«Руки за голову, в полном присяде Марш!»Спина прямая, держим дистанцию.«Руки за голову, шагом с высоким подниманием колена согнутой ноги Марш!»	1.5	0	1.5	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	2	0	2	28.09.2022	Практическая работа;

12.	Работа с дневником наблюдения . 1 Внешние признаки:длина и масса тела;обхват и форма грудной клетки;форма ног и стоп;осанка.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
13.	Работа с дневником наблюдения .Физические качества:сила;быстрота;выносливость;гибкость;ловкость;координация движений.	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
14.	Работа с дневником наблюдения. Функциональные показатели:ЧСС (частота сердечных сокращений);ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких);МПК (максимальное потребление кислорода).	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос;
15.	Тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.1/ Бег 30 м с высокого старта,2/ Непрерывный бег 5 мин, м.3/ Челночный бег 3х10м, с.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
16.	Тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.4/Бег на месте в максимальном темпе: 5/Прыжок в длину с места, см 6/Прыжок вверх, см 7/Прыжки с «прибавками»,	1	0	1	10.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти. Тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей8/Подтягивание в висе на перекладине, количество раз.10/Выкрут рук с палкой, см.11/Наклон вперед, см.	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Комплекс упражнений №1.Комплекс упражнений утренней зарядки.Комплексе упражнений №2.Общеразвивающие упражнения на осанку.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
19.	Комплекс упражнений № 3.Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз).Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).	1	0	0	17.10.2022	Контрольная работа;
20.	Комплекс упражнений № 4.Катание на лыжах с горок, прогулки на лыжах вместе с родителями.Упражнения на развитие силовой выносливости.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
21.	Дескрипторы.Что такое азимут, компас,стороны горизонта, ориентирование на местности,движение по азимуту.Как определить стороны горизонта по компасу и по природным признакам.	3	0	3	26.10.2022	Практическая работа;
22.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 1 -й четверти. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).1 Гимнастический мост из положения лежа на животе.2 Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	2	0	2	31.10.2022	Тестирование;
23.	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).Техника выполнения висов на гимнастической перекладине.	2	0	2	11.11.2022	Практическая работа;
24.	Техника удержания гимнастических предметов (мяч).Техника передачи мяча во время его ведения.Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли.Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	3	0	3	18.11.2022	Практическая работа;
25.	Техника удержания гимнастических предметов (скакалка .Простые подскоки — невысокие подпрыгивания на месте или с продвижением (вперед, назад, влево, вправо).Двойной подскок — два подскока: первый повыше через скакалку, второй (промежуточный) пониже, когда скакалка сверху.Подскок скрестно — исходное положение ноги скрестно, сохраняя это положение в полете.Подскок петлей — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутри (образуя петлю) и разведением их.	3	0	3	25.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

26.	Общеразвивающие упражнения с мячом .Упражнения для рук и плечевого пояса.1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:а) поднимать до горизонтального положения и опускать;б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.	2	0	2	30.11.2022	Практическая работа;
27.	Общеразвивающие упражнения упражнений с гимнастической палкой.Положения палки к плечу:в лицевой плоскости 1 — палку к правому плечу, в сторону; 2 — палку к правому плечу, в сторону–кверху; 3 — палку к правому плечу, вверх; 4 — палку к правому плечу, внутрь–кверху.в боковой плоскости (1 — палку к левому плечу, вперед–книзу; 2 — палку к левому плечу, вперед; 3 — палку к левому плечу, вперед–кверху; 4 — палку к левому плечу, вверх.	2	0	2	05.12.2022	Зачет;
28.	Кувырок вперед, из положения упора присев	2	0	2	09.12.2022	Практическая работа;
29.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	12.12.2022	Практическая работа;
30.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
31.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
32.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	19.12.2022	Практическая работа;
33.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
34.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 2-й четверти .Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	2	0	2	26.12.2022	Практическая работа;
35.	Лыжные гонки как вид спорта.Техника одновременного одношажного лыжного хода.Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	2	0	2	13.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	2	0	2	18.01.2023	Практическая работа;
37.	Танцевальные шаги .Приставной шаг .Переменный шаг .Переменный шаг с притопом .Шаг галопа.Шаг польки .Шаг вальса.Скользкий шаг .(индивидуально, парами, в группах;)Танцевальные шаги .Шаг (ходьба) на носках .Мягкий шаг.Перекатный шаг.Высокий шаг .(индивидуально, парами, в группах;)	2	0	2	23.01.2023	Практическая работа;
38.	Игры и игровые задания: «Пустое место»,«Белые медведи »,«Космонавты»,«Прыжки по полосам».	2	0	2	27.01.2023	Практическая работа;
39.	Игры и игровые задания:«Волк во рву»,«Удочка»,	2	0	2	01.02.2023	Практическая работа;
40.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»«Запрещенное движение»	2	0	2	06.02.2023	Практическая работа;
41.	Подвижные игры : «Караси и щука»,«Гонка мячей по кругу», Боевые петухи,Сильная хватка.	2	0	2	10.02.2023	Практическая работа;
42.	"Встречные и круговые эстафеты с этапами до 60 м"	2	0	2	15.02.2023	Практическая работа; Тестирование;
43.	Работа в парах- совместное выполнение упражнений ,страховка .Переплетики, Гонки со скакалками,«Янусь»,«Аяксы»,«Треноги"	2	0	2	20.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

44.	Работа в группах- выбор оптимального варианта выполнения упражнения;- составление комбинаций; - выполнение общего задания.Перебрось через шнур.Перебеги с мячом на другую сторону площадки.У кого больше мячей	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
45.	Работа в команде- командная игра.Сбей булавы.Во встречных колоннах.Отбери мяч.Поединок.Пустое место.	2	0	2	27.02.2023	Практическая работа;
46.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа;
47.	Брасс: движение ног в плавании способом брасс.Прыжки в воду	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
48.	Стиль плавания “Баттерфляй	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
49.	Организация и проведение подвижной игры «гонка лодок»	2	0	2	10.03.2023	Практическая работа; Тестирование;
50.	Упражнения с предметами:Махи обручем по дуге,Повороты обруча вправо и влево в различных плоскостях и направлениях одной или двумя руками.Вращение обруча в боковой плоскости вперед.Перекат обруча вперед, «дожать».Бросок обруча горизонтально вперед с вращением «на себя».Прыжки в обруч и из него	2	0	2	13.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Упражнения с предметами:1. Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же поочередно.2. Броски мяча вверх, ловля после удара о пол одной и двумя руками; то же в сочетании с ходьбой, бегом, приседом, приставными, переменными шагами, шагом галопа вперед, назад.3. Броски мяча по дуге кверху и книзу в лицевой плоскости, ловля другой рукой; то же в сочетании с выпадами вправо и влево, бегом, шагом галопа вправо, влево, шагом вальса влево и вправо.	2	0	2	17.03.2023	Практическая работа;
52.	Комплекс ОРУ со скакалкой.игра «Волк и семеро козлят».игра «Лягушки и цапля».игра «Десятки»	2	0	2	22.03.2023	Практическая работа;
53.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти.Акробатика как вид спорта.Предупреждение травматизма на уроках акробатики. Техника выполнения акробатической комбинации № 1	2	0	2	27.03.2023	Практическая работа;
54.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	2	0	2	07.04.2023	Практическая работа;
55.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
56.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	12.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
57.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
58.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	2	0	2	19.04.2023	Практическая работа;
59.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	2	0	2	24.04.2023	Практическая работа;
60.	ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ.«Кто дальше прыгнет?»,«Кенгуру».«Кузнечики».«Попрыгаем через обруч»	2	0	2	28.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	ЭСТАФЕТЫ С МЕТАНИЕМ.«Школа мяча».«Мяч в стенку».. «Рывок за мячом».«Быстро по кругу» . «Мяч в корзину».«Попади в обруч» (встречная эстафета с переброской мяча).	1	0	0	01.05.2023	Практическая работа;

62.	ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР. «Мяч в кольцо». «Мяч в кольцо».«Перепасуй мяч»	1	0	0	03.05.2023	Практическая работа;
63.	ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ. Эстафетный бег.«Челночный бег» (встречная эстафета).«Звездная эстафета».«Принеси флажок».	2	0	2	08.05.2023	Практическая работа;
64.	Демонстрация предметных результатов. Тестовые упражнения	1	0	0	10.05.2023	Практическая работа;
65.	Демонстрация предметных результатов.Сдаем нормы ГТО	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
66.	Демонстрация предметных результатов. Выполняем показательные упражнения .Показать.сильные стороны.	2	0	2	17.05.2023	Практическая работа;
67.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти .Демонстрация предметных результатов. Выполняем спортивные упражнения.	2	0	2	24.05.2023	Практическая работа;
68.		0	0	0		Практическая работа;
69.		0	0	0		Устный опрос;
70.		0	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
71.		0	0	0		Устный опрос;
72.		0	0	0		Устный опрос;
73.		0	0	0		Устный опрос;
74.		0	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
75.		0	0	0		Устный опрос;
76.		0	0	0		Практическая работа;
77.		0	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
78.		0	0	0		Устный опрос;
79.		0	0	0		Письменный контроль;
80.		0	0	0		Устный опрос;
81.		0	0	0		Устный опрос;
82.		0	0	0		Практическая работа;
83.		0	0	0		Устный опрос;
84.		0	0	0		Устный опрос;
85.		0	0	0		Устный опрос;
86.		0	0	0		Устный опрос;
87.		0	0	0		Зачет;
88.		0	0	0		Устный опрос;
89.		0	0	0		Практическая работа;
90.		0	0	0		Устный опрос;
91.	г	0	0	0		Практическая работа;

92.		0	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
93.		0	0	0		Письменный контроль;
94.		0	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
95.		0	0	0		Практическая работа;
96.		0	0	0		Письменный контроль;
97.		0	0	0		Контрольная работа;
98.		0	0	0		Письменный контроль;
99.		0	0	0		Тестирование;
100.		0	0	0		Контрольная работа;
101.		0	0	0		Зачет;
102.		0	0	0		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	83		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота

