

#  ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основетребований к результатам освоения основной образовательной программы начального общегообразования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начальногообщего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примернойпрограммевоспитания(одобрена решениемФУМОот02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества ввоспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличенияпродолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющаязакономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, икачественноеобразованиевчастифизическоговоспитания,физическойкультурыдетейдошкольногоиначального возраста определяетобразжизни на многиегоды.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку историческисложившихсясистемфизическоговоспитанияявляютсягимнастика,игры,туризм,спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастическиеупражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий,эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функцииорганизма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которыевыполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией иоцениваются 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, эффективностькоторых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодолениярасстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий,исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзнойспортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальныхспортивныхрезультатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии сФедеральнымгосударственнымобразовательнымстандартомначальногообщегообразования(далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнениядля формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования,повышенияфизической и умственнойработоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованиемгимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решитьзадачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения дляразвития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастнойпериод начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно изначительноих развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре испорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях инавыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических испортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплексаГТОидругиепредметныерезультатыФГОСНОО,атакже

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания,одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протоколот2 июня2020 года №2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составлениярабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегииобучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»;устанавливаетобязательноепредметноесодержание,предусматриваетраспределениеегопоклассами структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественныехарактеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделами рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметныхсвязей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможностипредмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программыначального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре науровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебныхдействийученика по освоениюучебногосодержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечениивнесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего,основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательноевыполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физическогоразвития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепциимодернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательныхорганизациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы,научныеиметодологическиеподходыкизучениюфизическойкультурывначальнойшколе.

# ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОКУРСА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельностьчеловекасобщеразвивающейнаправленностьюсиспользованиемосновныхнаправленийфизическойкультуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем:гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности ихиспользования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессеовладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье,совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активноразвиваютсямышление, творчествои самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использованииформ,средствиметодовобучения.Существеннымкомпонентомсодержанияучебногопредмета

«Физическаякультура»являетсяфизическоевоспитаниегражданРоссии.Учебныйпредмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественномзначении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знанияобеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различнымвидамдеятельности, повышаютих общуюкультуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные вКонцепциимодернизациипреподаванияучебногопредмета«Физическаякультура»в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержаниипрограммы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики дляправильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации,моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений вигровойдеятельности.

Программаобеспечиваетсозданиеусловийдлявысокогокачествапреподаванияучебногопредмета

«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований,определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охраназдоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебныхзанятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта вРоссийской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спортадо 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, аименно:

а)сохранениенаселения,здоровьеиблагополучиелюдей;

б)созданиевозможностейдлясамореализациииразвитияталантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственногообразовательногостандартаначального общегообразования.

Восновепрограммылежатпредставленияобуникальностиличностикаждогоучащегосяначальнойшколы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом,профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающихусловия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамкахединогообразовательного пространстваРоссийской 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 уобучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения,навыкиведенияздорового ибезопасного образажизни;выполнитьнормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностейобучающихсяначальнойшколы;навоспитаниеличностныхкачеств,включающихвсебяготовностьи способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческоенестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувствадоброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживаниячувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде;проявлятьлидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающейпедагогики,котораяопределяетповышениевниманияккультурефизическогоразвития,ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения,физическоевоспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей формефизкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграцииинтеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физическойкультурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Дляознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивныеупражненияиспортивныеигровыезадания.Дляознакомлениястуристическимиспортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программыобеспечиваетдостаточныйобъёмпрактико-ориентированных знанийиумений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоитизследующих компонентов:

* знанияофизическойкультуре(информационныйкомпонентдеятельности);
* способыфизкультурнойдеятельности(операциональныйкомпонентдеятельности);
* физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительнуюдеятельность.

Концепцияпрограммыосновананаследующихпринципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности ипоследовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, атакже определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами ихсодержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части,теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программеуделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но ипоследовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательностьсамих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности ипоследовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качествмладшихшкольниковсучётомихсенситивногопериодаразвития:гибкости,координации,быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерностипостроения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями,частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесносвязан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается вповторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности,улучшаетфизическуюподготовленностьобучающегося.

*Принципвозрастнойадекватностинаправленийфизическоговоспитания.*Программаучитываетвозрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствуетгармоничномуформированиюдвигательных уменийи навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкоеиспользование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельствавсех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержанияпрограммы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль,поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной изсвоихспециальных задачвсестороннее развитие органовчувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означаеттребование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитаниявозможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовностьобучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяетсямера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического иинтеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся впреднамеренном,целеустремлённоми волевомповедении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагаетосмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание ипоследовательностьтехникивыполненияупражнений(комплексовупражнений),техникидыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатсясамостоятельнои творческирешатьдвигательные задачи.

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

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие игибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физическогоразвития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которыеописаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболееэффективныхрезультатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного кнеизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материаларекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических уменийинавыковвучебнойисамостоятельнойфизкультурной,оздоровительнойдеятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого являетсяформирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. Всодержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволитуспешнодостигнутьпланируемыхрезультатов—предметных,метапредметныхиличностных.

# ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры дляукрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности иорганизацииактивного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательнойпрограммы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» всоответствиис ФГОСНОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебногопредмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физическойкультуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных нафизических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития ифизического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и какодногоизосновных компонентовобщей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решатьпреемственнокомплексосновныхзадачфизическойкультурынавсехуровняхобщегообразования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активностичеловека,включаязнанияоприроде(медико-биологическиеосновыдеятельности),знанияочеловеке(психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологическиеосновыдеятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненноважных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепленияздоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основнойгимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовыватьздоровьесберегающуюжизнедеятельность(распорядокдня,утренняягимнастика,гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности привыполнениифизическихупражненийиразличныхформдвигательнойдеятельностиикакрезультат

* физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.Нарядус этим программа обеспечивает:
	+ единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с цельюреализацииравныхвозможностейполучениякачественногоначальногообщегообразования;
	+ преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего иосновногообщего образования;
	+ возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности сучётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей,детейс ограниченными возможностями здоровья);
	+ государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развитияобучающихся;
	+ овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневнойжизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний,расширениявозможностей личногообразовательного маршрута;
	+ формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальнойстратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировоеспортивноенаследие;
	+ освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого врешение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих икомандныхвозможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программеявляются:

* + умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средствафизической культуры для достижения цели динамики личного физического развития ифизическогосовершенствования;
	+ умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать сосверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательнойдеятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь приизучениии выполнении физических упражнений;
	+ умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общенияи взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информациина заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполненияфизических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровыхзаданий;
	+ умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений,слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнениизаданий,ставитьпередсобойзадачигармоничного физическогоразвития.

# Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

Общеечислочасов,отведённыхнаизучениепредмета«Физическаякультура»в4классе,составляет68часов

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.Принципиальныеразличияспортаифизическойкультуры.Ознакомлениесвидамиспорта(навыбор)иправилами проведениясоревнованийпо виду спорта(на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективногоразвития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе дляутренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельноепроведениеразминки по её видам.

Освоение методоворганизации и проведения спортивных эстафет, игр и игровыхзаданий,принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального иколлективноготворчествапосозданиюэстафет,игровыхзаданий,флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоенияупражненийединоборстви самообороны.

Освоениенавыковтуристическойдеятельности,включаясборбазовогоснаряжениядлятуристическогопохода,составлениемаршрутанакартесиспользованиемкомпаса.

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

Способыдемонстрациирезультатовосвоенияпрограммы.

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементамиакробатикии танцевальных шагов.

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшногопресса,спины,мышцгруди:«уголок»(усложнённыйвариант),упражнениедлярук;упражнение

«волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышцтуловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты:поперечныйили продольный;стойка наруках;колесо.

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

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (приналичииспециальногоспортивноголегкоатлетического оборудования).

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

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальнойподготовкиподанномувидуспортавсоответствиисостандартамиспортивнойподготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданнуюплоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировкес кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель;прыжкиввысоту, вдлину;плавание.

Выполнениезаданийвролевых,туристических,спортивныхиграх.

Освоениестроевогошагаипоходногошага.Шеренги,перестроенияидвижениевшеренгах.

Поворотынаместеивдвижении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.Демонстрациярезультатовосвоенияпрограммы.

# ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программначального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовпофизическойкультуре.

# ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходеобучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации всоответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственнымиценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессамсамопознания,саморазвитияи социализацииобучающихся.

Личностныерезультатыосвоенияпредмета«Физическаякультура»вначальнойшколеотражаютготовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опытадеятельностина их основе.

# Патриотическоевоспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому инаучному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества,способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд повидам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественныхтенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научныхзнанияхо человеке.

# Гражданскоевоспитание:

* + представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательныхзадач,освоениеивыполнениефизическихупражнений,созданиеучебныхпроектов,стремлениек взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовностьоценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых нормс учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержкисверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношениеприобъяснении ошибоки способовихустранения.

# Ценностинаучногопознания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека вроссийскойкультурно-педагогической традиции;
	+ познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре,необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития ифизическогосовершенствования;
	+ познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы сучебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствамиинформационныхтехнологий;
	+ интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность ксамообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности иуровняобучениявдальнейшем.

# Формированиекультурыздоровья:

* + осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственноеотношениекрегулярнымзанятиямфизическойкультурой,втомчислеосвоениюгимнастическихупражненийиплаваниякакважныхжизнеобеспечивающихумений;установканаздоровыйобраз жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физическойкультуройи спортом.

# Экологическоевоспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, егопотребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение ксобственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правилбезопасногоповедениявситуациях,угрожающих здоровьюижизни людей;
	+ экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативнойисоциальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальными познавательнымидействиями.

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальнымиучебными действиями,втом числе:

1. **Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеметодыпознанияокружающегомира:
	* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределахизученного),применятьизученнуютерминологиювсвоихустныхиписьменныхвысказываниях;
	* выявлятьпризнакиположительноговлияниязанятийфизическойкультуройнаработуорганизма,сохранениеего здоровьяи эмоциональногоблагополучия;
	* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,плавании;
	* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитиефизическихкачеств;
	* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённымклассификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физическоговоспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,преимущественномувоздействиюнаразвитиеотдельныхкачеств(способностей)человека;
	* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыковплавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальнойподготовкиповидуспорта(повыбору),туристическихфизическихупражнений;
	* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений дляутреннейгимнастикисиндивидуальнымдозированиемфизическихупражнений;
	* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числедля целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии ссенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действоватьдажевситуациях неуспеха;
	* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающимисущественные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и уменияв области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебныхпредметов;
	* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотравидеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе сиспользованиемгимнастических,игровых,спортивных,туристическихфизическихупражнений;
	* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебныхи практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оцениватьобъективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебныхзадач.
2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способностьобучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения вконкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности вустнойи письменной форме:
	* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения идополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать;выслушиватьразные мнения, учитыватьих вдиалоге;
	* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучиечеловека;
	* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил привыполнениифизическихдвижений,виграхиигровыхзаданиях,спортивныхэстафетах;
	* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты,выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общейдеятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществлениедействийдлядостижениярезультата;
	* проявлятьинтерескработетоварищей;вдоброжелательнойформекомментироватьиоценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать принеобходимостипомощь;
	* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задачвыполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной ивнешкольнойфизкультурной деятельности;
	* конструктивноразрешатьконфликтыпосредствомучётаинтересовсторонисотрудничества.
3. **Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеспособностиобучающегося

строитьучебно-познавательнуюдеятельность,учитываявсееёкомпоненты(цель,мотив,прогноз,средства,контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятиеутомляемости,улучшениенастроения,уменьшениечастотыпростудныхзаболеваний);
	+ контролироватьсостояниеорганизманаурокахфизическойкультурыивсамостоятельнойповседневнойфизическойдеятельностипопоказателямчастотыпульсаисамочувствия;
	+ предусматриватьвозникновениевозможныхситуаций,опасныхдляздоровьяижизни;
	+ проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных плановорганизации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в томчислефизкультурно-спортивной,деятельности;анализироватьсвоиошибки;
	+ осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность сиспользованиемразличныхсредствинформациии коммуникации.

# ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опытучащихсявфизкультурной деятельности.

# Знанияофизическойкультуре:

* + определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуречеловека; пересказыватьтексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать ираскрыватьсвязьфизическойкультурыструдовойивоеннойдеятельностью;
	+ называть направления физической культуры в классификации физических упражнений попризнакуисторическисложившихсясистемфизическоговоспитания;
	+ понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественнойцелевойнаправленности;
	+ формулироватьосновныезадачифизическойкультуры;объяснятьотличиязадачфизическойкультурыотзадачспорта;
	+ характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физическихупражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечатьроль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудныхситуациях;
	+ давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт,интервал,дистанция,направляющий, замыкающий,шеренга,колонна;
	+ знатьстроевыекоманды;
	+ знать и применять методику определения результатов развития физических качеств испособностей:гибкости,координационно-скоростных способностей;
	+ определятьситуации,требующиепримененияправилпредупреждениятравматизма;
	+ определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условийзанятий;
	+ различатьгимнастическиеупражненияповоздействиюнаразвитиефизическихкачеств

(сила,быстрота,координация,гибкость).

# Способыфизкультурнойдеятельности:

* + составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическимразвитием,втомчислеоцениваясвоёсостояниепослезакаливающихпроцедур;
	+ измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы(гибкость,координационно-скоростные способности);
	+ объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физическихупражненийпо виду спорта (по выбору);
	+ общатьсяивзаимодействоватьвигровойдеятельности;
	+ моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации,быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц,формированиестопы и осанки, развитиеметкости и т.д.;
	+ составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательнойдеятельности.

# Физическоесовершенствование

*Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:*

* + осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений воздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочныйпроцесс);
	+ моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств испособностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамикиразвитияфизических качестви способностей;
	+ осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки привыполненииупражненийнаразвитиефизическихкачествпочастотесердечныхсокращений;
	+ осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений приразличных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечениянагрузкинагруппымышцвразличныхположениях(вдвижении,лёжа,сидя,стоя);
	+ принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственныхфизическихкачеств.

*Спортивно-оздоровительнаядеятельность:*

* + осваиватьипоказыватьуниверсальныеуменияпривыполненииорганизующихупражнений;
	+ осваиватьтехникувыполненияспортивныхупражнений;
	+ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииспециальныхфизических упражнений;
	+ проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполненииспециальныхфизическихупражненийиупражненийосновнойгимнастики;
	+ выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техникиплавания;
	+ различать,выполнятьиозвучиватьстроевыекоманды;
	+ осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании ивыполнениифизических упражнений;
	+ осваиватьидемонстрироватьтехникуразличныхстилейплавания(навыбор),выполнятьплаваниена скорость;
	+ описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (навыбор);
	+ соблюдатьправилатехникибезопасностипризанятияхфизическойкультуройиспортом;
	+ демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) припередаче,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,мостизразличныхположенийповыбору,стойканаруках);
	+ осваиватьтехникутанцевальныхшагов,выполняемыхиндивидуально,парами,вгруппах;
	+ моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая,партерная,у опоры);
	+ осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижныхигр,игровых заданий, спортивных эстафет;
	+ осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровойдеятельности;
	+ осваиватьтехническиедействияизспортивныхигр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** |
| 1.1. | **Характеристика физической культуры, ее роль в общейкультуречеловека.Спорт,задачиирезультатыспортивнойподготовки.Важныенавыкижизнедеятельностичеловека** | 2 | 0 | 1 | 02.09.2022 | определятьикраткохарактеризоватьфизическуюкультуру,еёрольвобщейкультуречеловека; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 1.2. | **Туристическая деятельность. Разновидноституристической деятельности. Туристические упражнения ироль туристической деятельности в ориентировании наместностиижизнеобеспечениивтрудных****ситуациях** | 2 | 0 | 1 | 08.09.202209.09.2022 | характеризовать туристическую деятельность, её место вклассификации физических упражнений по признакуисторически сложившихся систем физического воспитания иотмечатьрольтуристическойдеятельностивориентированиинаместностиижизнеобеспечениивтрудныхситуациях; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 1.3. | **Строевые команды. Строевые упражнения. Правилапредупреждения травматизма на уроке «Физическаякультура»** | 2 | 0 | 1 | 12.09.202215.09.2022 | знатьстроевыекомандыидемонстрироватьосвоенныестроевыеупражнения; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| Итогопоразделу | 6 |  |
| Раздел2.**Способыфизкультурнойдеятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими издоровьеформирующимифизическимиупражнениями** | 3 | 0 | 3 | 19.09.202222.09.2022 | находитьинформациюпотеме;составлять индивидуальный режим дня, вести дневникнаблюденийзасвоимфизическимразвитием,втомчислеоцениваясвоёсостояниепослезакаливающихпроцедур; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 2.2. | **Методыпроектнойдеятельностидлягармоничногофизического, интеллектуального, эстетическогоразвития на основе исследований данных дневниканаблюденийзасвоимфизическимразвитием** | 4 | 1 | 3 | 26.09.202229.09.2022 | использовать методы проектной деятельности для гармоничногофизического, интеллектуального, эстетического развития наоснове исследований данных дневника наблюдений за своимфизическимразвитием; | Контрольнаяработа;Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 2.3. | **Показателиразвитияфизическихкачествиспособностейиметодикиопределениядинамикиихразвития** | 4 | 0 | 4 | 03.10.202213.10.2022 | измерятьпоказателиразвитияфизическихкачествиспособностей по методикам программы (гибкость,координационно-скоростныеспособности); | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 2.4. | **Моделированиекомплексовупражнений** | 4 | 1 | 3 | 17.10.202228.10.2022 | моделировать комплексы упражнений по заданной цели: наразвитие гибкости, координации, быстроты, моторики,улучшение подвижности суставов, увеличение эластичностимышц,формированиестопыиосанки,развитиеметкостиит.д.; | Контрольнаяработа;Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 2.5. | **Туристический поход, составление маршрута,ориентированиенаместности** | 2 | 1 | 1 | 31.10.202211.11.2022 | составлятьмаршрутпоходанакороткиедистанции,использоватькартуикомпасдляопределенияместанахождения; | Контрольнаяработа;Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| Итогопоразделу | 17 |  |
| Раздел3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения специальных комплексовупражненийосновнойгимнастики:*** **дляукрепленияотдельныхмышечныхгрупп;**
* **учитывающихособенностирежимаработымышц;**
* **для развития гибкости позвоночника, подвижноститазобедренных,коленныхиголеностопныхсуста-вов, эластичности мышц ног и координационно-скоростныхспособностей**
 | 10 | 0 | 10 | 14.11.202202.12.2022 | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений дляукрепленияотдельныхмышечныхгрупп(мышцыспины,мышцыног,мышцырук,мышцыживота);овладеть техникой выполнения комплексов упражнений,учитывающихособенностирежимаработымышц(динамичные,статичные);овладеть техникой выполнения комплексов упражнений дляразвития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных,коленныхиголеностопныхсуставов,эластичностимышцногикоординационно-скоростныхспособностей;проявлять физические качества: гибкость, координацию,быстроту — и демонстрировать динамику их развития;овладеть универсальными умениями по самостоятельномувыполнениюупражненийвоздоровительныхформахзанятий;овладетьтехникойвыполнениястроевого,походногошага; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 3.2. | **Универсальные умения по самостоятельному выполнениюупражнений в оздоровительных формах занятий ивыполнения перемещений различными способамипередвижений** | 10 | 0 | 10 | 05.12.202216.12.2022 | овладеть универсальными умениями выполнения перемещенийразличными способами передвижений, включая: перекаты,повороты,прыжки,танцевальныешаги; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 3.3. | **Игрыиигровыезадания** | 10 | 1 | 9 | 19.12.202230.12.2022 | Проводить спортивные игры, в том числе с использованиемэлементовединоборстваиэлементоввидовспортаиучаствоватьвних; | Контрольнаяработа;Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| Итогопоразделу | 30 |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 4.1. | **Универсальные умения выполнения физическихупражненийпривзаимодействиивгруппах** | 2 | 0 | 2 | 16.01.202320.01.2023 | овладеть универсальными умениями при выполненииорганизующихупражненийдлягрупп,втомчислепривыполненииспортивныхупражнений;овладетьуниверсальнымиумениямиповзаимодействиювпарахи группах при разучивании специальных физическихупражнений; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 4.2. | **Универсальныеуменияплаванияспортивнымистилями** | 2 | 0 | 2 | 23.01.202327.01.2023 | выявлятьхарактерныеошибкипривыполнениигимнастическихупражненийитехникиплавания;овладетьтехникойодним(илинесколькими)стилямиплавания(навыбор);выполнятьплаваниенаскорость(приналичииматериально-техническойбазы); | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 4.3. | **Универсальные умения удержания гимнастическихпредметов(мяч,скакалка)припередаче,броске,ловле,вращении,перекатах** | 2 | 0 | 2 | 30.01.202303.02.2023 | соблюдатьправилатехникибезопасностипризанятияхфизическойкультуройиспортом;овладеть универсальным умением удержания гимнастическихпредметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле,вращении,перекатах; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | **Универсальные умения удержания равновесий,выполненияпрыжков,поворотов,танцевальныхшаговиндивидуально****ивгруппах,выполненияакробатическихупражнений** | 2 | 0 | 2 | 06.02.202310.02.2023 | демонстрироватьтехникувыполненияравновесий,поворотов,прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и сразбега;осваивать технику выполнения акробатических упражнений(кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различныхположенийповыбору,стойканаруках);осваиватьидемонстрироватьтехникутанцевальныхшагов,выполняемыхиндивидуально,парами,вгруппах; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 4.5. | **Организация и проведение подвижных игр, игровыхзаданий, спортивных эстафет. Организация участия всоревновательной деятельности, контрольно-тестовыхупражнениях,сдаченормативовГТО** | 2 | 2 | 0 | 13.02.202317.03.2023 | осваивать и демонстрировать универсальные умения всамостоятельнойорганизацииипроведенииподвижныхигр,игровыхзаданий,спортивныхэстафет;осваивать и демонстрировать универсальные умения управлятьэмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;участвовать в соревновательной деятельности внутришкольныхэтапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученныхнавыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаченормативовГТО; | Контрольнаяработа;Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 4.6. | **Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты,воспитательная,эстетическаяихсоставляющие:*** **воспитание патриотизма, любви к природе, интереса кокружающемумиру,ответственности,формированиеволи,выдержки, взаимопощи, решительности, смекалки,команднойработыит.д.;**
* **воспитание культуры движения, пониманиеэстетической привлекательности, музыкальности,творчестваит.д.**
 | 2 | 0 | 2 | 03.04.202322.04.2023 | демонстрироватьигры,спортивныеэстафетыивыполнятьигровыезадания;приниматьнасебяответственностьзакомандуираспределятьролевоеучастиечленовкоманды;соблюдатьправилаигриправилабезопасногоповедениявовремяигр;уметь описывать правила игр и спортивных эстафет;проявлятьположительныекачестваличности(волю,смелость,честность,выдержку,решительность);соблюдать этические нормы поведения;проявлятькоммуникативныекачества;демонстрироватьвзаимопомощьиуважительноеотношениексоперникам; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| 4.7. | **Подготовкакдемонстрацииполученныхрезультатов** | 3 | 0 | 2 | 24.04.202331.05.2023 | демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнениядля определения динамики развития гибкости, координации;демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени;демонстрировать универсальные умения подготовки идемонстрациипоказательноговыступления; | Практическаяработа; | РЭШ, Яндексучебник |
| Итогопоразделу | 15 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 68 | 6 | 58 |

# ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Виды, формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 |  | 1 | 2.09.22 | Практическая работа; |
| 2. | Высокий старт. Бег с ускорением.  | 1 |  |  | 5.08.22 | Практическая работа; |
| 3. | Бег на скорость - 30 м | 1 |  | 1 | 8.09.22 | Практическая работа; |
| 4. |  Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 1 | 1 | 12.09.22 | Практическая работа; Контрольная работа |
| 5. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  | 1 | 15.09.22 | Практическая работа; |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | 1 | 19.09.22 | Практическая работа; |
| 7. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | 1 | 22.09.22 | Практическая работа; |
| 8. | Равномерный бег 5 мин | 1 |  | 1 | 26.09.22 | Практическая работа; |
| 9. | Равномерный бег 6 минут | 1 |  | 1 | 29.09.22 | Практическая работа; |
| 10. | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 | 1 | 1 | 3.10.22 | Практическая работа; Контрольная работа |
| 11. |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |  | 1 | 6.10.22 | Практическая работа; |
| 12. | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 |  | 1 | 10.10.22. | Практическая работа; |
| 13. | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |  | 1 | 13.10.22 | Практическая работа; |
| 14. | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 |  | 1 | 17.10.22 | Практическая работа; |
| 15. | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | 1 |  | 1 | 20.10.22 | Практическая работа; |
| 16. | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 |  | 1 | 24.10.22 | Практическая работа; |
| 17. | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | 1 |  | 1 | 27.10.22 | Практическая работа; |
| 18. |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 1 | 1 | 1 | 7.11.22 | Практическая работа; контрольная работа |
| 19. | Техника акробатических упражнений. | 1 |  | 1 | 10.11.22 | Практическая работа; |
| 20. |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |  | 1 | 14.11.22 | Практическая работа; |
| 21. | Ходьба по бревну | 1 |  | 1 | 17.11.22 | Практическая работа; |
| 22. | Ходьба по бревну | 1 |  | 1 | 21.11.22 | Практическая работа; |
| 23. |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  | 1 | 24.11.22 | Практическая работа; |
| 24. | Висы и упоры (оценка техники). | 1 |  | 1 | 28.11.22 | Практическая работа; |
| 25. | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | 1 |  | 1 | 1.12.22 | Практическая работа; |
| 26. | Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | 5.12.22 | Практическая работа; |
| 27. | Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | 8.12.22 | Практическая работа; |
| 28. | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. | 1 |  | 1 | 12.12.22 | Практическая работа; |
| 29. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |  | 1 | 15.12.22 | Практическая работа; |
| 30. | Полоса препятствий. | 1 |  | 1 | 19.12.22 | Практическая работа; |
| 31. | Сдача норм ГТО. | 1 |  | 1 | 22.12.22 | Практическая работа; |
| 32. | Сдача норм ГТО. | 1 |  | 1 | 26.12.22 | Практическая работа; |
| 33. | Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми.  | 1 |  | 1 | 29.12.22 | Практическая работа; |
| 34. | Скользящий шаг без палок, с палками.  | 1 |  | 1 | 16 .01.22 | Практическая работа; |
| 35. | Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте. | 1 |  | 1 | 19.01.22 | Практическая работа; |
| 36. | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. | 1 |  | 1 | 23.01.22 | Практическая работа; |
| 37. | Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой». | 1 |  | 1 | 26.01.22 | Практическая работа; |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. | 1 |  | 1 | 30.01.22 | Практическая работа; |
| 39. | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | 1 |  | 1 | 2.02.22 | Практическая работа; |
| 40. | Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке. | 1 |  | 1 | 6.02.22 | Практическая работа; |
| 41. | Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом». | 1 |  | 1 | 9.02.22 | Практическая работа; |
| 42. | Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.  | 1 |  | 1 | 13.02.22 | Практическая работа; |
| 43. | Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.  | 1 |  | 1 | 16.02.22 | Практическая работа; |
| 44. | Прохождение дистанции до 1500 м. | 1 |  | 1 | 20.02.22 | Практическая работа; |
| 45. | Спуск и подъем без палок. Торможение упором. | 1 | 1 | 1 | 27.02.22 | Практическая работа; Контрольная работа |
| 46. | Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором. | 1 |  | 1 | 2.03.22 | Практическая работа; |
| 47. | Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота». | 1 |  | 1 | 6.03.22 | Практическая работа; |
| 48. | Передача двумя руками от груди. | 1 |  | 1 | 9.03.22 | Практическая работа; |
| 49. | Передача мяча сверху из-за головы | 1 |  | 1 | 13.03.22 | Практическая работа; |
| 50. | Ловля и передача мяча | 1 |  | 1 | 16.03.22 | Практическая работа; |
| 51. | Ловля и передача мяча | 1 |  | 1 | 20.03.22 | Практическая работа; |
| 52. | Ведение мяча. | 1 |  | 1 | 23.03.22 | Практическая работа; |
| 53. | Ведение мяча. | 1 |  | 1 | 3.04.22 | Практическая работа; |
| 54. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  | 1 | 6.04.22 | Практическая работа; |
| 55. | Броски мяча в кольцо одной рукой | 1 |  | 1 | 10.04.22 | Практическая работа; |
| 56. | Мини-баскетбол. | 1 |  | 1 | 13.04.22 | Практическая работа; |
| 57. | Мини-баскетбол. | 1 | 1 | 1 | 17.04.22 | Практическая работа; контрольная работа. |
| 58. | Бег по пересеченной местности | 1 |  | 1 | 20.04.22 | Практическая работа; |
| 59. | Бег по пересеченной местности | 1 |  | 1 | 24.04.22 | Практическая работа; |
| 60. | Бег из разных исходных положений | 1 |  | 1 | 27.04.22 | Практическая работа; |
| 61. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 | 4.05.22 | Практическая работа; |
| 62. | Бег на результат 30, 60 м | 1 |  | 1 | 11.05.22 | Практическая работа; |
| 63. | Сдача норм ГТО. | 1 |  | 1 | 15.05.22 | Практическая работа; |
| 64. | Сдача норм ГТО. | 1 |  | 1 | 18.05.22 | Практическая работа; |
| 65. | Техника прыжков | 1 |  | 1 | 22.05.22 | Практическая работа; |
| 66. | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 1 | 25.05.22 | Практическая работа; Контрольная работа. |
| 67.68 | Метание мяча на дальность | 1 |  | 1 | 29.05.22 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 68 | 10 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Введитесвойвариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ