

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 74 Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения
протокол от «22» августа 2023
№1

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по
учебно-воспитательной работе
№74.Дубиной О.А.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
протокол от «29» августа 2023 №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 4-х классов
(ID 977148)

учебного предмета «Физическая культура»

Составитель: Чудинова Ольга Валентиновна
учитель физической культуры
высшей категории

Санкт-Петербург

2023

Федеральная рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 №287, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 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. Владение 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 развивать.

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 (далее — ФГОС НОО).

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 учащихся 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 со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операционный 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, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе

являются:

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе составляет 68 часов (два часа в неделю).

Учебно-методический комплекс (обязательная литература для ученика)

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 должны отражать 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.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

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 (элементарных движений, 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, 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. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

1) Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и

при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации; составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны); осваивать способы игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь.

Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-16 ч.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3х10 м;

Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;

Выполнять метания как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Бегать различные варианты эстафет;

Длительному бегу (кроссовому) в равномерном темпе;

Подвижным играм с элементами бега, прыжков и метания.

Упражнениям общей разминки, для подготовки мышц тела к выполнению физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений.
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
Осваивать технику бега различными способами.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Осваивать технику беговых и прыжковых упражнений.
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Описывать технику бросков теннисного мяча.
Осваивать технику бросков теннисного мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча;

Подвижные игры и игры с мячом на основе игр пионербол и баскетбол -16 часов **Учащиеся научатся:**

Технике безопасности при работе с мячами. Ловле мяча индивидуально: подбрасывая вверх, с отскока от стены и от пола. Ловле и передачи мяча в парах: от груди, снизу, из-за головы.
Перекатам мяча. Ловле и передачи мяча в парах с близкого и дальнего расстояния. Броскам мяча в цель. Правильному положению рук на мяче, ведению мяча на месте. Ведению мяча по прямой правой, левой рукой шагом и бегом. Ведению мяча с передачей партнеру из рук в руки, с отскоком от пола. Ведению мяча приставным шагом правым и левым боком. Ведению мяча обводя фишки. Коротким и длинным передачам мяча. Игровым заданиям и эстафетам с мячами.
Играть в подвижные игры: „Охотники и утки" „Мяч соседу" „Передал - садись" „Мяч на полу" „Перестрелка" „Метко в цель" „Выбивала" „Попади в обруч" „Гонка мячей по кругу" „Передача мяча в колонне" „Мяч ловцу" „Кто дальше бросит" „Пионербол»

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

Учащиеся научатся:

Технике безопасности на уроках гимнастики. Строевым упражнениям: построению в колонну и шеренгу по одному, построению в круг, построению в 2 шеренги, перестроению по заранее установленным местам, размыканию на вытянутые в стороны руки, поворотам направо, налево, выполнению команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевым приемам на месте и в движении. О.Р.У. на осанку (зарядка). О.Р.У. на равновесие, с предметами и без, на гибкость и координацию. О.Р.У. под музыку (ритмическая гимнастика). Перекатам в группировке назад, в сторону, стойке на лопатках. Передвижению по гимнастической скамейке: на носка, на коленях, на животе, подтягиваясь руками, поворотам на 180 и 360 градусов, перешагиванию через набивные мячи, соскоку со скамейки. Перелезанию через гимн. скамейку. Лазанью по гимнастической стенке различными способами. Преодолению полосы препятствий. Упр. на развитие и укрепление мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Подвижным играм: „По своим местам” „Салки ноги от земли” „Совушка” „Фигуры” „Море волнуется...” „Третий лишний” „Парашютисты” „Альпинисты” „Тише едешь, дальше будешь” „Космонавты.”

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

БАДМИНТОН 8 часов.

Учащиеся научатся:

Способам хвата ракетки, держания волана и перемещения по площадке, набиванию волана на месте и с продвижением вперед. Способам отбивания волана, набиванию волана на разной высоте. Технике передвижения по площадке с ракеткой, технике выполнения подачи, перекидывание волана в парах. подаче и приему подачи, значению понятий и терминов, относящихся к бадминтону. Играть в бадминтон по упрощённым правилам.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов владения ракеткой.
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по площадке.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения перебрасывания.
- Проявлять находчивость при проведении тренировочных игр.
- Применять правила подбора одежды для занятий бадминтоном.
- Объяснять технику выполнения подачи.

ОФП и упражнения со скакалкой – 12 часов

Учащиеся научатся:

О.Р.У. со скалкой. Вращению скакалки правой рукой, левой, двумя, прыжкам на двух ногах на короткой скакалке, прыжкам на скакалке с продвижением вперед, пробеганию через длинную скакалку. Упражнениям на развития силы мышц рук, ног, спины и брюшного пресса. Упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации. Выполнять упражнения на все группы мышц.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине(М), на низкой перекладине(Д), кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	147	126	114	140	120	110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта	5.9	6.4	6.6	6.2	7.0	7.2
Бег 1000 м	5.30	5.50	6.20	5.50	6.10	6.20

Рабочая программа составлена с учётом воспитательной программы гимназии на 2023-24 уч.год, размещенной в с соответствующем разделе образовательной программы гимназии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тесты	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
1.2	Основные способы передвижения человека	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
1.3	Возникновение физической культуры у древних людей	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
1.4	Физические упражнения	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.5	Физические качества человека	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
2.2	Утренняя зарядка	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
2.3	Физкультминутки и физкультпаузы	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2.4	Понятие правильной осанки	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Оздоровительные формы занятий	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
1.2	Развитие физических качеств	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
1.3	Профилактика утомления	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Модуль «Подвижные игры»	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236
2.3	Модуль «Спортивные игры». Бадминтон	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
Итого по разделу		24		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	в процессе урока		https://www.gto.ru
Раздел 4. Специальная и физическая подготовка				
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
4.2	Модуль «Гимнастика».	16	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
4.3	Модуль «Общая физическая подготовка». ОФП	12	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
Итого по разделу		44	7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тесты	
1	Т\б на уроках по л\а на стадионе. Мед. бег 2мин.О.Р.У в ходьбе. Эстафеты с кубиками. П.И. - «Догони свою пару»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
2	Бег на выносливость 5мин.Упр. в парах с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий. Метание м\м с места. П\и:”Вбивала.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
3	Бег.упр. Выбегания с высокого старта 3х10,бег 2х30м. Прыжки в длину с места. П\и:”Воробьи-вороны.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
4	ГТО. Челночный бег с 3х10.Метание малого мяча на результат. Прыжки в длину с места.	1	1	https://www.gto.ru
5	ГТО. Спец.беговые упр.Челночный бег 3х10 на результат. П\и :,,Метко в цель",,Пятнашки."	1	1	https://www.gto.ru
6	ГТО. Прыжок в длину с места на результат. П\и; ”Прыжки по кочкам.”	1	1	https://www.gto.ru
7	ГТО. Бег 30 м.на результат. Обучать прыжку в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см.	1	1	https://www.gto.ru
8	Игры и эстафеты с элементами спринтерского бега и прыжков.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
9	Т\б на уроках при подвижных играх и играх с мячом. Упр. с большими мячами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
10	Ловля и передача мяча в парах -от груди, снизу, из-за головы. П\и: „Мяч соседу.”,,Перестрелка.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
11	Ловля и передача мяча с близкого и дальнего расстояния. П\и:”Мяч соседу” „Метко в цель."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
12	Ловля и передача мяча через сетку с близкого и дальнего расстояния. П\и „Перестрелка."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
13	Подача мяча в пионерболе. Броски мяча в цель. П\и „Метко в цель”,,Выбивала.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
14	Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
15	Эстафеты с мячом. П\и „Передал -садись” „Выбивала"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
16	Учебная игра „Пионербол"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
17	Т\б на уроках гимнастики. Строевые упр. О.Р.У. на осанку. Перекаты в группировке. П\и „Салки-ноги от земли"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
18	Проверить О.Р.У. на осанку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке назад, в сторону.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
19	Комплекс О.Р.У. с гимнастической палкой. Перестроение из одной шеренги в две. Положение рук при стойке на лопатках. Подтягивания, отжимания.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках согнув ноги. Упр. на силу мышц рук и брюшного пресса. П\и:”Космонавты.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
21	Комплекс О.Р.У. с малыми мячами. Стойка на лопатках согнув ноги перекатом в упор присев.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/

	П\и „Фигуры.”			
22	Повторить комп. О.Р.У. с малыми мячами. Стойка на лопатках согнув ноги с перекатом в упор присев на оценку. П\и „Совушка.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
23	О.Р.У. на равновесие. Передвижения по гимн. скамейке- ходьба на носках, в упоре присев, на коленях, на животе подтягиваясь руками. Соскок со скамейки. П\и:”Море волнуется...”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
24	Упр. в лазанье по наклонной скамейке. Упр. в висе на гимнастической стенке. П\и:”Третий лишний.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
25	О.Р.У. на равновесие. Упр. на гимнастической скамейке: повороты на 180 и 360 градусов ,перешагивание через набивные мячи П\и:”Парашютисты.’	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
26	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перелезания через гимн. скамейку. Эстафеты с набивными мячами. П\и:”Море волнуется.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
27	Передвижение в парах и повороты на 180 и 360 градусов на рейке гимнастической скамейки. Игры и эстафеты с преодолением препятствий различными способами лазанья и перелезания.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
28	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. П\и;”Альпинисты.” Упр. на гибкость.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
29	О.Р.У. на координацию. Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
30	Упр. на гибкость в парах. Подтягивание на перекладине. Упр. в упорах лежа, на гимнастической скамейке и на гимнастич. стенке. П\и:”Успей выбежать.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
31	Преодоление полосы препятствий. П\и на равновесие и „Альпинисты”.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
32	Строевые упр на оценку. П\и „По своим местам.” Преодоление полосы препятствий (на время).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
33	Т\б на уроках по бадминтону. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. О.Р.У. на подвижность плечевого пояса.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
34	О.Р.У. на гибкость. Жонглирование на разной высоте. Техника передвижения по площадке с ракеткой. Эстафеты с воланом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
35	О.Р.У. на гибкость плечевого пояса. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Контроль скорости перемещения по площадке.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
36	Изучение техники выполнения подачи. Перекидывание волана в парах. Эстафеты с воланом в парах.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
37	Спец. беговые упр. для бадминтониста. Подачи. Изучение техники имитации ударов справа и слева. Жонглирование на кол-во раз.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
38	О.Р.У. на силу плечевого пояса. Эстафеты с воланом в парах. Оперативное мышление- игра: ”Тройка”.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
39	Упр. в парах: подача-прием подачи на кол-во раз. Эстафеты парные с воланом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
40	О.Р.У. на координацию движений. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/

	на быстроту реакции. Подача и прием подачи на кол-во раз.			esson/5739/
41	Т\б на уроках с баскетбольными мячами. Правильное положение рук на мяче, ведение мяча на месте. П\и „Передал -садись"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236
42	Передача мяча в парах различными способами: из-за головы, от груди. П\и:”Гонка мячей по кругу.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236
43	Комплекс О.Р.У. с большими мячами. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой шагом и бегом. П\и: ”Передача мяча в колонне.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236
44	Упр. с мячами в парах. Ведение мяча с передачей партнеру из рук в руки, с отскоком от пола. П\и:”Мяч ловцу.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236
45	Передача мяча в парах различными способами на кол-во раз за 30сек. П\и: „Кто дальше бросит.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236
46	Спец. упр. с баскетбольными мячами. Ведение мяча по прямой на время. П\и „Мяч капитану."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748 /
47	Ведение мяча обводя фишки. Ведение мяча по прямой на время. П\и: „Мяч капитану.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748 /
48	Повторить все способы передачи мяча партнеру и ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748 /
49	Т\б на уроках со скакалкой. О.Р.У. со скакалкой. Вращение скакалки правой рукой, левой, двумя. П\и:”Удочка.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
50	Прыжки на двух ногах на короткой скакалке. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. Игра „Кто позвал.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
51	О.Р.У. со скалкой. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. Пробегания через длинную скакалку. Игра „Кот и мыши.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
52	Прыжки на скакалке на кол-во раз за одну минуту. Впрыгивание и выбегание через длинную скакалку. Игра «Третий лишний.»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236 /
53	Т\б на уроках по О.Ф.П. Мед .бег 6 минут с изменением направления. Упр. на силу мышц рук и брюшного пресса. Упр. с набивными мячами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
54	ГТО. Спец. пр. упр. Игра «По кочкам и пенечкам» Контр.тест -поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	1	1	https://www.gto.ru
55	ГТО. Упр. на гибкость в парах. Прыжок в длину с места на результат. Игра «Воробьи-вороны»	1	1	https://www.gto.ru
56	ГТО. Выбегания из различных и.п. Челночный бег 3x10. Контр.тест –«Наклон вперед из и.п. сидя»	1	1	https://www.gto.ru
57	ГТО. Спец. бег. упр. Челночный бег 3x10 на время. Отжимания, подтягивания. Упр. с набивными мячами.	1	1	https://www.gto.ru
58	Бросок набивного мяча на дальность. Прыжки на скакалке на кол-во раз за 1мин.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748 /
59	ГТО. Бег на выносливость. Броски малого мяча в цель. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики),на низкой(девочки).	1	1	https://www.gto.ru
60	Многоскоки 8 прыжков с приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель. П\и «Выбивала»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748 /

61	Т\б на уроках на стадионе. Кроссовый бег 10 мин. Метание теннисного мяча с места. Выбегания из различных и.п.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/
62	ГТО. Спец. беговые упр. Выбегания с высокого старта 3х30.Метание малого мяча на результат.	1	1	https://www.gto.ru
63	Бег на выносливость 5 кругов. Спец. прыжковые упр. Прыжки в длину с места. Игра «Воробьи-вороны»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
64	ГТО. Бег 30м на результат. Прыжок в длину с места на результат. Прыжки и бег через препятствия.	1	1	https://www.gto.ru
65	ГТО. Бег 1 км на результат. Передача эстафетной палочки. Эстафеты и игры с мячами.	1	1	https://www.gto.ru
66	ГТО. Итоговая аттестация.	1	1	https://www.gto.ru
67	Круговая эстафета. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
68	Подведение итогов года. “Веселые старты”.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с

Авторские рабочие программы по физической культуре.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол. Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки и воланы для бадминтона.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мячи волейбольные и футбольные, конусы спортивные, свисток судейский.

