

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гагаринская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Гагаринская СОШ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» 4 КЛАСС
СОСТАВИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ АВЕРИНА Н.К.

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки 31 мая 2021 г. № 286;
- учебным планом начального общего образования МАОУ Гагаринская СОШ на 2022-2023 уч. год;
- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / И. Лях. М.: Просвещение, 2021);

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

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

Изучение предмета рассчитано на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

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

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

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

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

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебного предмета

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки

на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

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

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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием

. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение,

финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регу-

лятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

Показатели функциональной грамотности

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

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

- Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
- Знание основ личной и общественной гигиены.
- Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
- Владение разными видами информации.
- Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
- Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
- Умение уживаться с другими.
- Владение устными и письменным общением.
- Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
- Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
- Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
- Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
- Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
- Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
- Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.
- Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.
- Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.
- Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.
- Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
- Умение организовать работу группы, подгруппы.
- Способность присваивать исторический опыт.

- Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
- Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
- Умение проявлять инициативу.
- Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
- Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
- Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
- Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
- Умение читать технически рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.
- Умение самостоятельно готовить для своей семьи простые кулинарные блюда из сырых и варёных овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, яиц, рыбы, мяса, птицы, различных видов теста, круп, бобовых и макаронных изделий, отвечающие требованиям рационального питания, соблюдая правильную технологическую последовательность приготовления, санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы.
- Умение выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма белками, углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами.
- Умение организовывать своё рациональное питание в домашних условиях.
- Овладение различными способами обработки пищевых продуктов с целью сохранения в них питательных веществ.
- Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.
- Развитие способности ставить словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументировать эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча с помощью «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мяча об ориентиров (конусов).

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

При осуществлении контрольно-оценочной деятельности следует ориентироваться на планируемые предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура», зафиксированные в ФГОС СОО, которые должны отражать умение выполнить комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использования разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО). В связи с Постановлением правительства от 1 июня 2014 года № 540, программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В письме Минобрнауки от 2 декабря

2015г. №08-

1447 «О направлении методических рекомендаций Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» было рекомендовано закрепить дополнительные требования к планируемым предметным результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

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

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

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

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

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

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

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС. Оно может соответствовать оценке «отлично».

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

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели -

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

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

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

«5» —

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

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

«3» —

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

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

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

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе»,
-----	--	---	--

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

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

Прим: Д – демонстрационный экземпляр
 К – комплект (из расчета на каждого
 ученика) Г – комплект для группы

Ресурсы интернета по работе

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре <http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB) <http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
3. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников <http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>
4. Статьи по вопросам физического воспитания детей: <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>
5. Теория и практика физической культуры – теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
6. Физическая культура – Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
7. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>
8. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
9. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры.
10. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей. <http://www.trainer.h1.ru/edpr/>
11. Статья: «Каким быть учителю физкультуры?» Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-

воспитательный процесс характеризуется

принципами,присущимипедагогическомупроцессу...<http://spo.1september.ru/2004/15/2.htm>

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

Тематическоепланирование сучетомрабочейпрограммывоспитания 4класс

п/п	Раздел,тема	часы
Раздел1.Знанияофизическойкультуре		1
1.1	ИзисторииразвитияфизическойкультурывРоссии.РазвитиенациональныхвидовспортавРоссии.	1
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности		3
2.1	Самостоятельнаяфизическаяподготовка.Влияниезанятийфизическойподготовкойнаработусистем организма	1
2.2	Оценکاгодовойдинамикипоказателейфизическогоразвитияифизическойподготовленности	1
2.3	Оказаниепервойпомощиназанятияхфизическойкультурой	1
Раздел3.Физическоесовершенствование		64
3.1	<i>Оздоровительнаяфизическаякультура.</i>	2
3.1.1	Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки	1

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

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

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

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

Поурочное планирование

№урока	Дата		Темаурока	Содержаниеурока	Кол-вочасов	Формированиефункциональнойграмотности	Ссылканаметод.рекомендации	ЦОР
	План.	Факт.						
1 четверть(18ч) Знания о физической культуре (1 ч), Способы самостоятельной деятельности (1 ч),Оздоровительная физическая культура (1 ч),Лёгкая атлетика (10ч),Подвижныеигры,спортивныеигры(подвижныеигрыобщефизическойподготовки,3 ч), Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура(2ч)								
1	01.09.22		Историяразвитияфизическойкультуры в России.	ИсторияразвитияфизическойкультурывРоссии . Развитие национальныхвидовспортавРоссии.	1	ОсознаниеролифизическойкультурывподготовкестудизащитеОтечества. Умение вестидискуссиюпопроблемам развития спорта изанятий физической культурой. Выработка собственной позицииповопросамразвитияспорта.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/ Сайт«ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сетъворческихучителей/сообществоучителейфиз.культуры http://www.trainer.h1.ru/- сайтучителяфиз.культурыhttp://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ -Фестивальпед.идей«Открытыйурок»	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
2	6.09.22		Самостоятельнаяфизическаяподготовка. Влияние занятий физическойподготовкой на работу систем организма.	Физическаяподготовка . Влияниезанятий физическойподготовкой на работуорганизма. Регулирование физическойнагрузки попульсуна самостоятельных занятияхфизической подготовкой.Измерение длинымассытела, показателейосанкии физическихкачеств. Измерениечастоты	1	Приобретение знаний обособенностяхиндивидуального здоровья,физического развития,возможностей их коррекциипосредством занятийфизическими упражнениями.Владение знаниями оправилах регулированияфизической нагрузки вусловиях проведенияутренней зарядки,регулярных занятийспортом.Владение разнымивидамиинформации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru

				сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.				
3	08.09.22		Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений высокой активности работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслаблении мышц спины и профилактику сутулости).	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
4	13.09.22		Предупреждение травматизма во время выполнения легкого атлетического упражнения.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
5-6	15.09.22 20.09.22		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	Прыжок в высоту с разбега и перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru

7-10	22.09.22 27.09.22 29.09.22 04.10.22		Беговые упражнения.	Технические действия при беге по легкому атлетической дистанции: низкий старт; стартовое	4	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
------	--	--	---------------------	---	---	--	--	---

				ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Специальные упражнения. Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег 3*10 м. Бег 1 км.		подготовку к предстоящей физической деятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
11-13	6.10.22 11.10.22 13.10.22		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность различными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча.	3	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru
14-16	18.10.22 20.10.22 25.10.22		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры об щее физической подготовки.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.	3	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение различными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru
17-18	27.10.22 8.11.22		Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к	2	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru

				выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
2 четверть (16 ч) Гимнастика с основами акробатики (10 ч), Подвижные и спортивные игры (баскетбол, 3 ч), Способы самостоятельной деятельности (1 ч), Прикладно-ориентированная физическая культура (2 ч)								
19	10.11.22		Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических акробатических упражнений.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организовывать команды приёмы. Строить действия в шеренгах и колонне; выполнять строевые команды.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
20-22	15.11.22 17.11.22 22.11.22		Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полос препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	3	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
23-24	24.11.22 29.11.22		Опорный прыжок.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивном снаряде.	2	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокого	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru

						йработоспособности.		
--	--	--	--	--	--	---------------------	--	--

					Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.			
25-26	01.12.22		Упражнения на гимнастической перекладине.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	2	Владение различными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
27-28	6.12.22 8.12.22		Танцевальные упражнения.	Упражнения в танце. Шаг и галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
29-30	13.12.22 15.12.22		Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru

31	20.12.22		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам самочувствия. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
----	----------	--	---	---	---	---	---	---

				посредством регулярного наблюдения.		одноклассников. Осознание ро ли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к с тематическим занятиям физической культурой и спортом.		
32-34	22.12.22 27.12.22 10.01.23		Технические дейст вия игры баскетбол.	Баскетбол: бросок мяча в рукамями от груди с мест а; выполнение осво енных технических дейст вий в условиях игровой деятель ности. Баскетбол: специа льные передвижения без мяча; ведение мяча; броск и мяча в корзину; подвиж ные игры на материале баскетбола. Выполнять ко мплексы ОРУ и подводящих упраж жнений для освоения технических действий игры в баскетбо л.	3	Умение выполнять индивидуальный комплекс упражнений, использовать при обретенные знания умения в практической деятельности. Умение анализировать и оце нить деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической ку льтуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru
<p align="center">3 четверть (20 ч) Способы самостоятельной деятельности (1 ч), Лыжная подготовка (10 ч), Подвижные игры, спортивные игры (волейбол, 5 ч), Прикладно-ориентированная физическая культура (3 ч), Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>								
35	12.01.23		Предупреждение раumatизма во время занятий лыжной подготовк ой.	Соблюдать правила ТБ на уроках лыжной подготов ки. Осваивать технику пер едвижения на лыжах.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической наг рузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru

36-44	17.01.23 - 14.02.23		Упражнения в передвижении на лыжах одновременно по одному шажному ходом. Попеременный двухшажный ход без палок и спусками, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и спусками, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	9	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
-------	---------------------------	--	---	---	---	---	---	---

					ориентации.			
45	16.02.23		Оказание первой помощи назанятияхфизическойкультуры	Оказание первой помощи при травмах ввремясамостоятельнызанятийфизическойкультуры.Травмы, которые можнополучит ьпризанятияхфизическимипражнениями (ушиб,ссадин ьипотёртостикожии, кровотечение). Игра«Проверьсебя»наусвоениеправилпервойпомощи. Подведениеитогов игры.	1	Умениевыполнятьтестовыезадания, определяющие индивидуальный уровеньфизическойподготовленности. Умение анализироватьиоценивать деятельностьдрузей, одноклассников.Осознаниероли физическойкультуры в сохраненииздоровья и высокойработоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
46-50	21.02.23 9.03.23		Техническиедействия игры волейбол.	Волейбол: нижняябоковая подача; приём ипередача мяча сверху;выполнениеосвоенныхтехнических действий вусловиях игровойдеятельности,подбрасывание мяча;подвижные игры наматериалеволейбола. ВыполнятькомплексыОРУ иподводящихупражнений дляосвоениятехническихдействий игры вволейбол.	5	Умениевыполнятьтестовыезадания, определяющие индивидуальный уровеньфизическойподготовленности. Умение выполнять индивидуальныекомплексыупражнений,использоватьприобретенныезнанияиумениявпрактическойдеятельности. Умениеанализироватьиоцениватьдеятельность друзей,одноклассников. Осознаниеролифизическойкультурывсохраненииздоровьяи высокойработоспособности. Развитиеинтересаипривычки ксистематическимзанятиямфизическойкультуройи спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru

51–53	14.03.22 - 28.03.23		Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	3	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
-------	---------------------------	--	------------------------------	--	---	--	---	---

				ГТО.		результатамсамоконтроля.		
54	30.03.23		Закаливание организма	Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru
<p align="center">4 четверть (14 ч) Лёгкая атлетика (10 ч), Подвижные игры, спортивные игры (футбол, 3 ч), Прикладно-ориентированная физическая культура (1 ч)</p>								
55	4.04.23		Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение различными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru
56-57	06.04.23 11.04.23		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	Прыжок в высоту с разбега по шагам. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и в движении; в длину и высоту; прыжки в высоту; запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	2	Владение различными видами информации. Обогащение двигательного опыта практическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизни и деятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ru/http://multiurok.ru

58-61	13.03.23 - 27.04.23		Беговые упражнения.	Технические действия при беге: полегкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег 3*10 м. Бег 1 км.	4	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
62-64	04.05.23 - 18.05.23		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.	3	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru
65	23.05.23		Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru

				Подниманистуловищаиз положениялѣжана				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				спине.				
66-68	25.05.23 - 31.03.23		Технические действия игры футбол.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; в ыполнение освоенных технических действий в усл овиях игровой деятельнос ти. Выполнять комплекс ы ОРУ и подводящих упраж жнений для освоен ия технических действий игрового футбола.	3	Умение выполнять тестовые за дания, определяющие индивидуальный уровень физич еской подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы у пражнений, использовать при о бретенные знания и умения в пр актической деятельности. Умение ана лизировать и оценивать деятел ьность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и в повыше нии работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	http://infourok.ru/http://pedsovet.org/http://uchi.ruhttp://multiurok.ru