

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

* знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
* способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
* физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.*Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.*Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.*Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

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

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

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

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**1) Знания о физической культуре:**

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

**2) Способы физкультурной деятельности:**

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

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека** | 2 | 0 | 2 |  | называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | **Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и  жизнеобеспечении в трудных ситуациях** | 4 | 0 | 4 |  | понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 1.3. | **Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»** | 2 | 0 | 2 |  | пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 4 | 0 | 4 |  | общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | **Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием** | 4 | 0 | 4 |  | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 2.3. | **Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития** | 4 | 0 | 4 |  | находить информацию по теме; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 2.4. | **Моделирование комплексов упражнений** | 4 | 0 | 4 |  | использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 2.5. | **Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности** | 4 | 0 | 4 |  | находить информацию по теме; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 20 |  | | | | | |
| Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суста- вов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей** | 4 | 0 | 4 |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различ ными способами передвижений** | 4 | 0 | 4 |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | **Игры и игровые задания** | 4 | 0 | 4 |  | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 12 |  | | | | | |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах** | 4 | 0 | 4 |  | моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | **Универсальные умения плавания спортивными стилями** | 4 | 0 | 4 |  | выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | **Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах** | 4 | 0 | 4 |  | овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | **Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений** | 4 | 0 | 4 |  | осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | **Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО** | 4 | 0 | 4 |  | осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.** | 4 | 0 | 4 |  | проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 4 | 0 | 4 |  | демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 28 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Основы знаний. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 3. | Бег 30 м - выполнение контрольного норматива. Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 4. | Бег 60 м - выполнение контрольного норматива.  Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 5. | Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 6. | Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с места. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 7. | Прыжок в длину с места - выполнение контрольного норматива. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 8. | Челночный бег 3х10 м - выполнение контрольного норматива. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 9. | Челночный бег 3х10 м - выполнение контрольного норматива. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 10. | Отжимание - выполнение контрольного норматива. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 11. | Упражнения на пресс - выполнение контрольного норматива.  Развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 12. | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 13. | Стойки, перемещения баскетболиста. Остановки шагом, прыжком. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 14. | Перемещения, остановки. Повороты на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 15. | Ловля и передача мяча от груди двумя руками - оценить технику выполнения. Перемещения, остановки, повороты на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 16. | Ловля и передача мяча от груди двумя руками - оценить технику выполнения. Перемещения, остановки, повороты на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 17. | Остановки - оценить технику выполнения. Перемещения, повороты на месте. Передача мяча одной от плеча. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 18. | Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 19. | Ведение мяча на месте – оценить технику выполнения. Изученные приемы баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 20. | Передача одной от плеча, отскоком от пола. Ведение мяч шагом, бегом, с изменением высоты отскока. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 21. | Ловля и передача мяча одной от плеча - оценить технику выполнения. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 22. | Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 23. | Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 24. | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Основы знаний. Прыжки со скакалкой. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 25. | Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ловля и передачи мяча. Передача отскоком от пола. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 26. | Ведение «змейкой». Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 27. | Ведение мяча бегом – оценить технику выполнения. Изученные приемы баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 28. | Ведение мяча бегом – оценить технику выполнения. Изученные приемы баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 29. | Ведение «змейкой» – оценить технику выполнения. Изученные приемы баскетбола. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 30. | Сочетание из изученных приемов баскетбола. Развитие физических качеств. Тест по теме «Баскетбол». | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 31. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые и танцевальные упражнения. Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 32. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые и танцевальные упражнения. Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 33. | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 34. | Кувырок вперед - оценить технику выполнения. Акробатика. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 35. | Комплекс аэробики. Элементы акробатики. Развитие силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 36. | Стойка на лопатках - оценить технику выполнения Кувырки вперед, назад. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 37. | Упражнения в равновесии. Кувырок назад. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 38. | Кувырок назад - оценить технику выполнения. Упражнения в равновесии. Акробатика. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 39. | Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 40. | Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 41. | Наклон вперед - выполнение контрольного норматива. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 42. | Подвижные игры народов Крайнего севера. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 43. | Кроссовая подготовка. Имитация работы рук. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 44. | Кроссовая подготовка. Имитация попеременного лыжного хода. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 45. | Кроссовая подготовка. Имитация одновременных лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 46. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 47. | Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
| Укажите дату | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
| Укажите дату | Устный опрос; | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57. | Отжимание - выполнение контрольного норматива. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 58. | Упражнение на пресс - выполнение контрольного норматива Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 59. | Наклон вперед - выполнение контрольного норматива. Развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 60. | Прыжок в длину с места - выполнение контрольного норматива. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 61. | Челночный бег 3х10 м - выполнение контрольного норматива. Развитие физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 62. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 63. | Прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 64. | Прыжок в высоту - оценить технику выполнения. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 65. | Кроссовая подготовка. Эстафеты, игры. Комплексный тест. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 66. | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 67. | Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 68. | Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,«Русское слово-учебник» ;  
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2021.  
Физическая культура. 1 класс : система уроков по учебнику А.П. Матвеева / авт.-сост. А.Ю.  
Патрикеев. - Волгоград : Учитель, 2012.  
Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2014.  
Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2014.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/  
https://www.fizkult-ura.ru/  
https://spo.1sept.ru/urok/