**Администрация города Ростова-на-Дону**

**Управление образования города Ростова-на-Дону»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону**

**«Школа № 22 имени дважды Героя Советского Союза Баграмяна И.Х.»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Председатель ШМО учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Фролова О.В.  Протокол № 1 от «30» 08 2 4 г. | СОГЛАСОВАНО  Председатель Методического Совета МАОУ «Школа № 22»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рязанова Т.Н.  Протокол № 1 от «29» 08 24 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ «Школа 22»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Комаров Ю.А.  Приказ № 287 от «29» 08 24 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 4м класса

**Учитель: Бухтоярова М.С.**

**г. Ростов-на-Дону‌ 2024 г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 других), 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 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 по физической культуре 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 по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов 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.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования 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 обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, 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 программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре 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 по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре 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 по физической культуре основана на следующих принципах:

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 по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре 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 обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

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

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 по физической культуре 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 физической культуры 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 по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре 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 физической культуры 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 (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), 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 по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**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 по физической культуре.

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 по физической культуре.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**1) патриотического воспитания:**

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;

**2) гражданского воспитания:**

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;

**3) 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;

**4) 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;

**5) экологического воспитания:**

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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

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.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

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.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

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 обучающихся в физкультурной деятельности.

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

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

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), 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 (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения ***в 4 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

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 по физической культуре (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 другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

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** | | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |  |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |  | Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):  1 – выполняют 30 приседаний в максимальном  темпе, останавливаются и подсчитывают пульс  за первые 30 с восстановления;  2 – выполняют 30 приседаний в спокойном  умеренном темпе в течение 30 с,  останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;  3 – основываясь на показателях пульса,  устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения.  Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:   1. – проводят тестирование осанки; 2. – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.   Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят  её изменения | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.  Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):   1. – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы   на разных частях тела; отморожение пальцев рук);   1. – тяжёлые травмы (вывихи; сильные   ушибы) | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |  |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:  1) и. п. — о. с.  1–4 – руки вверх, встать на носки;  5–8 – медленно принять и. п.;  2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья  согнуть, ладони раскрыты;  1 – руки вверх, предплечья скрестить  над головой, лопатки сведены;  2 – и. п.;  3) и. п. – стойка руки за голову;  1–2 – локти вперёд;  3–4 – и. п.;  4) и. п. – о. с.;  1–2 – наклон вперёд (спина прямая);  3–4 – и. п.;  5) и. п. – стойка руки на поясе;  1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова  приподнята, плечи расправлены);  4 – и. п.  Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:  1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой,  локти разведены в стороны;  1–3 – подъём туловища вверх; 3–4 – и. п.;   1. и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх;   2–4 – и. п.;   1. и. п. – упор стоя на коленях;   1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги;  4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;   1. – левая нога вверх; 2. – и. п; 3. – правая нога вверх; 4. – и. п.   Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:   * 1. и. п. – стойка руки на поясе;   1–4 – поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;   * 1. и. п. – стойка руки в стороны;  1. – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2. – и. п.;   3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги;   1. и. п. – стойка руки в замок за головой;   1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону;   1. и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх;   2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу;  4 – и. п.;  5–8 – то же, но с правой ноги;   1. и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 2. и. п – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;   скрёстный бег на месте | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения.  Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур  закаливания | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | Обсуждают возможные травмы  при выполнении гимнастических  и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.  Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.  Обсуждают правила составления  акробатической комбинации,  последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.  Разучивают упражнения акробатической  комбинации (примерные варианты):  Вариант 1.  И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1 – ноги согнуть в коленях и поставить их  на ширину плеч, руками опереться за плечами,  пальцы развернуть к плечам;  2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки,  приподнять туловище над полом, голову  отвести назад и посмотреть на кисти рук –  гимнастический мост;  3 – опуститься на спину;  4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль   1. туловища; – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 2. – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 3. – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти   в упор присев;   1. – встать и принять основную стойку. Вариант 2.   И. п. – основная стойка;   1. – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2. – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3. – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4. – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5. – наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6. – отпуская голени, опереться руками   за плечами и перевернуться через голову;   1. – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 2. – опираясь на руки, слегка прогнуться,   оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;  9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат  на спине в группировке;  11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  12 – встать в и. п.  Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений  (домашнее задание).  Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).  Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег,  напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление).  Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы  (письменное изложение). Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:   1. – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2. – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3. – прыжок через гимнастического козла   с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).  Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.  Знакомятся со способами хвата  за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).  Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);  Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:   * 1. – подъём в упор с прыжка;   – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.  Наблюдают и анализируют образец танца  «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться;  3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону.  Выполняют разученные танцевальные  движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:  1–4 – небольшие подскоки на месте;   1. – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 2. – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 3. – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 4. – продолжать с подскока вперёд   и вынесением левой ноги вперёд-в сторону.  Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | Обсуждают возможные травмы  при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения  (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).  Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.  Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают  технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление).  Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:   1. – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. – толчок одной ногой с разбега   и доставанием другой ногой подвешенного предмета;   1. – перешагивание через планку стоя боком на месте; 2. – перешагивание через планку боком в движении; 3. – стоя боком к планке отталкивание с места   и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.  Наблюдают и обсуждают образец бега  по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных  технических действий.  Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».  Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта.  Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.  Выполняют скоростной бег  по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.  Разучивают подводящие упражнения  к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:   1. – выполнение положения натянутого лука; 2. – имитация финального усилия; 3. – сохранение равновесия после броска.   Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Обсуждают возможные травмы  при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения  (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов).  Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.  Наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его  с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения.  Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).  Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.  Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  | Обсуждают возможные травмы  при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.  Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.  Наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения.  Выполняют упражнения  по совершенствованию техники плавания кролем на груди:   1. – упражнения с плавательной доской   (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног  и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);   1. – скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 2. – скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду.   Выполняют плавание кролем на груди в полной координации.  Наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди.  Разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):   1. – стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища – круговые движения руками назад; 2. – сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду – попеременная работа ногами в воде.   Выполнение плавательных упражнений в бассейне:   * 1. – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;   2. – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой   ногами;   * 1. – скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой   ногами и руками.  Выполняют плавание кролем на спине в полной координации | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  | Обсуждают возможные травмы  при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.  Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения.  Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия  из подвижных игр.  Самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.  Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы  и особенности их выполнения.  Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:   1. – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2. – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3. – нижняя боковая подача через   волейбольную сетку с небольшого расстояния. Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.  Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.  Выполняют подводящие упражнения  для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:   1. – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2. – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3. – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.   Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.  Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  Выполняют подводящие упражнения  и технические действия игры баскетбол:   * 1. – стойка баскетболиста с мячом в руках;   2. – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной   координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.  Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.  Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения.  Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.  Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой  деятельности | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  | Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 67 | 0 | 0 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |  |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | **Виды, формы контроля** |
| 1 | Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека | 1 |  |  | 02.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 2 | Туристическая деятельность | 1 |  |  | 04.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 3 | Строевые команды. Строевые упражнения | 1 |  |  | 09.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 4 | Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания | 1 |  |  | 11.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 5 | Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей | 1 |  |  | 16.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 6 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры | 1 |  |  | 18.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 7 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания | 1 |  |  | 23.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 8 | Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 |  |  | 25.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 9 | Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей | 1 |  |  | 30.09. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 10 | Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 |  |  | 02.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 11 | Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц | 1 |  |  | 07.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 12 | Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости | 1 |  |  | 09.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 13 | Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  | 14.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 14 | Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности | 1 |  |  | 16.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 15 | Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 1 |  |  | 21.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 16 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины | 1 |  |  | 23.10. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 17 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног | 1 |  |  | 06.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 18 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук | 1 |  |  | 11.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> |  |
| 19 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота | 1 |  |  | 13.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 20 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника | 1 |  |  | 18.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 21 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног | 1 |  |  | 20.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 22 | Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации | 1 |  |  | 25.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 23 | Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям | 1 |  |  | 27.11. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 24 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия | 1 |  |  | 02.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 25 | Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений | 1 |  |  | 04.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 26 | Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки | 1 |  |  | 09.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 27 | Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги | 1 |  |  | 11.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 28 | Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале | 1 |  |  | 16.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 29 | Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки | 1 |  |  | 18.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 30 | Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений | 1 |  |  | 23.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 31 | Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности | 1 |  |  | 25.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 32 | Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам | 1 |  |  | 30.12. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 33 | Техника выполнения комплексов перемещений | 1 |  |  | 13.01. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> |  |
| 34 | Организация проведения спортивных ролевых игр | 1 |  |  | 15.01. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 35 | Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | 1 |  |  | 20.01. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 36 | Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр | 1 |  |  | 22.01. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 37 | Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий | 1 |  |  | 27.01. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 38 | Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет | 1 |  |  | 29.01. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 39 | Техника взаимодействия и сотрудничества в группах | 1 |  |  | 03.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 40 | Виды стилей плавания | 1 |  |  | 05.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 41 | Техника удержания на воде | 1 |  |  | 10.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 42 | Техника дыхания при плавании | 1 |  |  | 12.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 43 | Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше | 1 |  |  | 17.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 44 | Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде | 1 |  |  | 19.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 45 | Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания | 1 |  |  | 26.02. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 46 | Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды | 1 |  |  | 03.03. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 47 | Техника выполнения погружения в воду с головой | 1 |  |  | 05.03. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 48 | Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде | 1 |  |  | 12.03. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 49 | Техника выполнения всплывания и лежания на воде | 1 |  |  | 17.03. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 50 | Техника выполнения выдохов в воду | 1 |  |  | 19.03. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 51 | Техника выполнения скольжения в воде | 1 |  |  | 02.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 52 | Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок | 1 |  |  | 07.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 53 | Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок | 1 |  |  | 09.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 54 | Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 1 |  |  | 14.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 55 | Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 1 |  |  | 16.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 56 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом | 1 |  |  | 21.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 57 | Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков | 1 |  |  | 23.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 58 | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений | 1 |  |  | 28.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 59 | Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | 1 |  |  | 30.04. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 60 | Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах | 1 |  |  | 05.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Фронтальный опрос; |
| 61 | Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях | 1 |  |  | 07.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 62 | Сдача нормативов ГТО II ступени | 1 |  |  | 12.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 63 | Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  | 14.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 64 | Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений | 1 |  |  | 19.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 65 | Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.  Подготовка к демонстрации показательного выступления | 1 |  |  | 21.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 66 | Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации. Показательное выступление | 1 |  |  | 26.05. | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f29f76cc> | Текущий; |
| 67 | Показательное выступление |  |  |  |  |  | Текущий; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 67 | 0 | 0 |  | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2019

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
5. Физическая культура. Учебник; Москва: «Просвещение», 2019
6. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
7. Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г.
8. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

10. Пензулаева Л.И. Подвижные игр

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**