

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Горьковская средняя общеобразовательная школа  
Тюменского муниципального района

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов,  
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО: Куят М.А. (Куят М.А.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
от « 01 » сентября 2023 г.  
Осина Л.А. (Осина Л.А.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	4
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Карпова Ф.В., Куят М.А., Кондратьева Н.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

### **Предметные результаты**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

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

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает следующее

***На школьном уровне:***

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений (включение в урок воспитывающей информации, организация работы с ней, побуждение к обсуждению, высказыванию мнений, формулировке собственного отношения к ней; привлечение внимания учеников к нравственным проблемам, связанным с материалом урока; привлечение внимания учеников к проблемам общества;
- включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализация в обучении;
- использование различных форм работы на уроке. Основная задача – это устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через различные формы работы на уроке: работа в парах, групповая работа, индивидуальная работа (возможность каждого высказать своё мнение), дифференцированная работа;
- проведение учебных и учебно-познавательных мероприятий: олимпиад, занимательных уроков, урока-деловая игра, урока-путешествие, урока мастер-класс, урока-исследование, викторины, литературной композиции, конкурса газет и рисунков, экскурсий и др. Включение в урок игровых процедур: брейн-ринг, квесты, использование визуальных образов предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока, помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживают позитивные межличностные отношения в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроках различных технологий и приёмов: проблемное обучение (учебный диалог как специфический вид технологии, технология проблемного (эвристического) обучения, исследовательские технологии (метод проектов, эксперимент, моделирование), ЭОР (электронные образовательные ресурсы, включая ИКТ – технологии), коммуникативные технологии, интерактивные технологии (работа в парах, группах постоянного и сменного состава, фронтальная работа в кругу), технология деятельностного метода, технология решения образовательных задач (ТРИЗ), дистанционное обучение, игровые технологии, тестовые технологии, технологии уровневой дифференциации, технология выявления и поддержки одаренных детей, здоровьесберегающие технологии, творческая мастерская, обучение в сотрудничестве, продуктивные технологии;
- создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания в нашей школе с использованием различных образовательных ресурсов, современных форм, средств обучения позволяют создать условия для реализации важных принципов обучения и воспитания. У обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способности критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы, воспитывается ценностное отношение к миру;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

**На индивидуальном уровне:**

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность, в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации; установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в форме индивидуальных и групповых проектов;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕ И РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ОБ ОБРАЗОВАНИИ**

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные работ ы	практи ческие работ ы			
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	0	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;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;		
Итого по разделу		1					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	3	0	0	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;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	0	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.;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	2	0	0	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	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					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;		
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	2	0	0	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);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8					
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0	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;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	0	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;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	7	0	0	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	2	0	0	<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;</p> <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);;</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	6	0	0	<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					<p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>		
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	<p>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);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	3	1	0	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Беговые упражнения</b>	1	0	1	<p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	1	<p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	0	0	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;</p>	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	8	0	0	наблюдают и анализируют 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;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	0	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;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	3	0	0	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	9	0	0	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;;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;		
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры баскетбол</b>	5	0	0	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;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры футбол</b>	5	0	0	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;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	3	0	3	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; текущий;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование раздела	№ п/ п в ра зд ел е	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
				всего	контрольные работы	практические работы	По программе	фактически	
1	Способы самостоятельной деятельности	1	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	06.9		Устный опрос;
2		2	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	08.9		Устный опрос;
3	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	<b>ОО.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1	13.9		зачёт;
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	1	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	15.9		Зачет;
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	20.9		Зачет;
6	Знания о физической культуре	1	История физической культуры в России	1	0	0	22.9		Устный опрос;
7	Способы самостоятельной деятельности	3	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0	27.9		Устный опрос;
8	Спортивно-оздоровительная физическая культура	2	<b>ОО.</b> Акробатика как вид спорта	1	0	0	04.10		текущий;
9		3	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0	06.10		Устный опрос
10		4	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	11.10		текущий;

11		5	<b>ОО.</b> Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	13.10		текущий;
12		6	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0	18.10		текущий;
13		7	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0	20.10		текущий;
14		8	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	25.10		текущий;
15		9	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	27.10		текущий;
16		10	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	08.11		текущий;
17		11	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	10.11		текущий;
18		12	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	15.11		текущий;
19		13	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0	17.11		текущий;
20		14	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	22.11		текущий;
21		15	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	24.11		текущий;
22		16	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	29.11		текущий;
23		17	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	01.12		текущий;
24		18	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	06.12		текущий;
25		19	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	08.12		текущий;
26		20	<b>ОО.</b> Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0	13.12		текущий;
27	Способы самостоятельной деятельности	4	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	15.12		текущий;

28	Оздоровительная физическая культура	1	Техника одновременного одношажного лыжного хода. Закаливание организма	1	0	0	20.12		текущий;
29	Спортивно-оздоровительная физическая культура	21	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	22.12		текущий;
30		22	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	27.12		текущий;
31		23	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	29.12		текущий;
32		24	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	10.01		текущий;
33		25	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	12.01		текущий;
34		26	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	17.01		текущий;
35		27	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	19.01		текущий;
36		28	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	24.01		текущий;
37	Прикладно-ориентированная физическая культура	3	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	26.01		текущий;
38	Спортивно-оздоровительная физическая культура	29	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатиться на лыжах за два шага»	1	0	0	31.01		текущий;
39	Способы самостоятельной деятельности	5	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	02.02		текущий;
40	Спортивно-оздоровительная физическая культура	30	ОО.Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	07.02		текущий;
41		31	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	1	0	0	09.02		текущий;

			выполнения нижней боковой подачи						
42		32	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	14.02		текущий;
43		33	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	16.02		текущий;
44		34	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	21.02		текущий;
45		35	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	23.02		текущий;
46		36	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	28.02		текущий;
47		37	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	01.03		текущий;
48	Способы самостоятельной деятельности	6	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	06.03		текущий;
49	Спортивно-оздоровительная физическая культура	38	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	08.03		текущий;
50		39	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	13.03		текущий;
51		40	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	15.03		текущий;
52		41	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	20.03		текущий;
53		42	<b>ОО.</b> Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	22.03		текущий;
54		43	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	03.04		текущий;
55		44	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	05.04		текущий;

56		45	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	10.04		текущий;
57		46	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	12.04		текущий;
58		47	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	17.04		текущий;
59		48	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	19.04		текущий;
60	Способы самостоятельной деятельности	7	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	24.04		текущий;
61		8	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	26.04		текущий;
62	Спортивно-оздоровительная физическая культура	49	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0	03.05		текущий;
63		50	<b>ОО.</b> Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	08.05		текущий;
64		51	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	10.05		текущий;
65		52	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	15.05		зачет
66		53	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	22.05		текущий;
67		54	Промежуточная аттестация в форме тестовой работы	1	1	0	17.05		Контрольная работа
68		55	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	24.05		текущий;
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5			

