**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОАУ "Гимназия № 6"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № 1 от 29.08.24г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  Аржаных О.С.\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОАУ «Гимназия №6»  Щукиной Ю.В.\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 241 от 29.08.24г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5047310)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 4 классов (2 часа в неделю)

**г. Оренбург, 2024-2025 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4 КЛАСС**

***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 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:

* 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**

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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**

**4 КЛАСС**

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

* 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 обучающегося);
* 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 2 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | | 2 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | | 2 | 1 |  | | Поле для свободного ввода | | |
| Итого по разделу | | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | 1 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| 1.2 | Закаливание организма | | 1 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 12 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| 2.2 | Легкая атлетика | | 10 | 1 |  | | Поле для свободного ввода | | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | | 10 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | | 11 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | | 12 |  |  | | Поле для свободного ввода | | |
| Итого по разделу | | | 58 |  | | | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | 2 | 1 |  | | Поле для свободного ввода | | |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 0 | |  | | |
|  | | |  |  |  | |  | | |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | | | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Знания о физической культуре | | | | 2 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| Итого по разделу | | | | | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Самостоятельная физическая подготовка | | | | 2 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| 2.2 | | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | | | | 2 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| Итого по разделу | | | | | | 4 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | | | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| 1.2 | | Закаливание организма | | | | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| Итого по разделу | | | | | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Гимнастика с основами акробатики | | | | 12 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| 2.2 | | Легкая атлетика | | | | 10 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| 2.3 | | Лыжная подготовка | | | | 12 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| 2.4 | | Плавательная подготовка | | | | 12 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| 2.5 | | Подвижные и спортивные игры | | | | 12 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| Итого по разделу | | | | | | 58 |  | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | | | 2 |  |  | Поле для свободного ввода | |
| Итого по разделу | | | | | | 2 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | | | 68 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта в России. Техника безопасности при занятиях физической культурой. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 3 | Входная контрольная работа | 1 | 1 |  |  | edsoo.ru |
| 4 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 5 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 6 | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 7 | . Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.. 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. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 8 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 9 | Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 10 | Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 11 | Акробатическая комбинация. имитация падения в группировке с кувырками. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 12 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 13 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 14 | Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 15 | Обучение опорному прыжку. Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 16 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 17 | 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. Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 20 | 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. Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 21 | Полугодовая контрольная работа | 1 | 1 |  |  | edsoo.ru |
| 22 | Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования). Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.  Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 25 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Беговые упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 29 | Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г, метание теннисного мяча в заданную цель. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 43 | Предупреждение травм во время занятий плавательной подготовкой. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 44 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 45 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 46 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 49 | Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине в полной координации. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 51 | Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 53 | Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 54 | Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. 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). | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 56 | Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 57 | Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 58 | Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны. Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 59 | Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса. Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 60 | Региональный обязательный зачет по физической культуре | 1 | 1 |  |  | edsoo.ru |
| 61 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху. Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 62 | Упражнения из игры волейбол, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 63 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения из игры баскетбол. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 64 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры баскетбол. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 65 | Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 66 | Упражнения из игры футбол, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 67 | Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре. | 1 |  |  |  | edsoo.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**