

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент образования и науки Тюменской области

Комитет по образованию Администрации Упоровского муниципального района

МАОУ Емуртлинская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 С.В. Киселева

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
29.08.2023 г. (Протокол №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Е.В. Глушкова

Приказ от 31.08.2023 г. №157



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

с. Емуртла, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1				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; приводить примеры спортивной подготовки;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1					Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1				находить информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ ы http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ -
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				давать основные определения по организации строевых упражнений; знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; знать технику выполнения упражнения для гестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;	Устный опрос; Контрольная работа; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1					Устный опрос; Зачет;	
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					Устный опрос; Зачет;	
3.2.	Закаливание организма	1					Устный опрос; Зачет;	
Итого по разделу		2					Устный опрос; Зачет;	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;	Устный опрос; Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3				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 и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;	Зачет; Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/ http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2						
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2						

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2						
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1						
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2						
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7				демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2						

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение	1						
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на	10						
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на	1						
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5				демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания; принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр; уметь описывать правила игр и спортивных эстафет; проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность); соблюдать этические нормы поведения; проявлять коммуникативные качества; демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам; проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности; выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения;	Письменный контроль; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педидей «Открытый урок»
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5				демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания; принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр; уметь описывать правила игр и спортивных эстафет; проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность); соблюдать этические нормы поведения; проявлять коммуникативные качества; демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам; проявлять фантазию и инициативу в игровой	Письменный контроль; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педидей «Открытый урок»
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4						
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4						
Итого по разделу		52						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8			участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педидей «Открытый урок»
Итого по разделу		8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
2.	Беговые упражнения	1				
3.	Беговые упражнения	1				
4.	Комплекс ГТО. Бег 60 метров	1				Контрольное оценивание
5.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				
6.	Беговые упражнения	1				
7.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Самостоятельная физическая подготовка	1				Контрольное оценивание
8.	Метание малого мяча на дальность	1				
9.	Метание малого мяча на дальность. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				
10.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
11.	Комплекс ГТО. Метание мяча на дальность	1				Контрольное оценивание
12.	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача	1				
13.	Технические действия игры волейбол. передача мяча сверху	1				
14.	Из истории развития физической культуры в России	1				
15.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча снизу	1				Контрольное оценивание

16.	Технические действия игры волейбол. Прием и передача мяча	1				
17.	Технические действия игры волейбол. Прием и передача мяча	1				
18.	Комплекс ГТО. Упражнение на пресс	1				Контрольное оценивание
19.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
20.	Акробатическая комбинация	1				
21.	Акробатическая комбинация	1				
22.	Акробатическая комбинация	1				
23.	Комплекс ГТО. Упражнения на гибкость	1				Контрольное оценивание
24.	Опорной прыжок	1				
25.	Опорной прыжок	1				
26.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
27.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
28.	Комплекс ГТО. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), низкая перекладина (девочки)	1				Контрольное оценивание
29.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
30.	Танцевальные упражнения	1				
31.	Танцевальные упражнения	1				
32.	Танцевальные упражнения. Закаливание организма	1				
33.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				

35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
39.	Закаливание организма. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				Контрольное оценивание
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
43.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
44.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				
45.	Комплекс ГТО. Прохождение на лыжах дистанции 1000 метров	1				Контрольное оценивание
46.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				

47.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				
48.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				
49.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				
50.	Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры баскетбол	1				
51.	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				
52.	Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча.	1				Контрольное оценивание
53.	Из истории развития национальных видов спорта. Технические действия игры баскетбол	1				
54.	Технические действия игры футбол. Остановка катящегося мяча.	1				
55.	Технические действия игры футбол. Удар по воротам.	1				
56.	Технические действия игры футбол. Передача мяча в тройках.	1				
57.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1				
58.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
59.	Беговые упражнения. Старт.	1				
60.	Беговые упражнения	1				
61.	Беговые упражнения. Финиширование	1				
62.	Комплекс ГТО. Бег 30 метров	1				Контрольное оценивание
63.	Самостоятельная физическая подготовка	1				

64.	Беговые упражнения	1				
65.	Комплекс ГТО. Бег 1000 метров	1				Контрольное оценивание
66.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
67.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность	1				Контрольное оценивание
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Лях В. И. Физическая культура: 1-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2019.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.

3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1 Мячи для метания 10

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 8

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 2

5 Скамейки гимнастическая 4

6 Гимнастические маты 10

- 7 Канат для перетягивания 1
- 8 Скакалки 30
- 9 Мостик гимнастический подкидной 1
- 10 Щит баскетбольный игровой 2
- 11 Кольца баскетбольные 2
- 12 Волейбольная сетка 1
- 13 Мячи волейбольные 10
- 14 Ворота для минифутбола 2
- 15 Мячи футбольные 2
- 16 Теннисные столы 2
- 17 Ракетки для настольного тенниса 6
- 18 Лыжи беговые 30 пар
- 19 Крепления жесткие 30 пар
- 20 Палки лыжные 30 пар
- 21 Секундомер электронный 1
- 22 Рулетки 2
- 23 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 24 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный