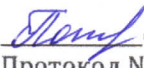


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

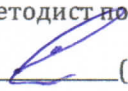
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел образования, опеки и попечительства Администрации Иловлинского муниципального района  
МБОУ Логовская СОШ

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО  
учителей начальных  
классов

 ( Попова А.М. )  
Протокол № 1  
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
методист по УВР

 ( Елисеева С.Г. )

Протокол №1  
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Логовской СОШ

 ( Колосова Т.И. )

Приказ №346  
от "01" сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 260223)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Елисеева Светлана Геннадьевна,  
учитель начальных классов

село Лог 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

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

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

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

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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



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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

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

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

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

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) Знания о физической культуре:**

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

(сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

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

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;



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

| №<br>п/п                                            | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                                 | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                             | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                                                                       | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                                                                                                                                                                                       |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                         |
| 1.1.                                                | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека                                     | 3                |                       |                        |                  | определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;                                                                                                                                                                                   | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2.                                                | Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях | 2                |                       |                        |                  | характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3.                                                | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»                                                                                              | 2                |                       |                        |                  | знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;                                                                                                                                                                                                       | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                                                                       | 7                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |                                                                                                                                                                                                       |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                         |
| 2.1.                                                | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями                                                                                                             | 2                |                       |                        |                  | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;                                                                                                                                                                             | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.                                                | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием                 | 2                |                       |                        |                  | использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;                                                                           | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3.                                                | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития                                                                                                     | 2                |                       |                        |                  | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;                                                                                                                                                                             | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4.                                                | Моделирование комплексов упражнений                                                                                                                                                                   | 2                |                       |                        |                  | моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;                                               | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.5.                                                | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности                                                                                                                                | 2                |                       |                        |                  | собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;                                                                                                                                                                                                       | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                                                                       | 10               |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                         |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                                                                                                                       |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                         |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| 3.1.                                             | <b>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</b><br>— для укрепления отдельных мышечных групп;<br>— учитывающих особенности режима работы мышц;<br>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей                                          | 8  |  |  |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);                                                                                                                                                                                                   | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.                                             | <b>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 8  |  |  |  | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);<br>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.                                             | <b>Игры и игровые задания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 |  |  |  | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;                                                                                                                                                                                                                    | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 26 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                         |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                         |
| 4.1.                                             | <b>Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  |  |  |  | овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;                                                                                                                                                                                                            | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.2.                                             | <b>Универсальные умения плавания спортивными стилями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |  |  |  | овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор);                                                                                                                                                                                                                                                                          | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.3.                                             | <b>Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  |  |  |  | овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;                                                                                                                                                                                                             | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.4.                                             | <b>Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 4  |  |  |  | осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;                                                                                                                                                                                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.5.                                             | <b>Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</b>                                                                                                                                                                                                            | 4  |  |  |  | осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;                                                                                                                                                                                                 | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.6.                                             | <b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:</b><br>— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;<br>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д. | 4  |  |  |  | демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;<br>принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды;                                                                                                                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                  |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                         |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| 4.7.                                | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4  |   |   |  | 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; | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                  | 26 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                  | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                         |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                     | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью                                                   | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 2.       | Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 3.       | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                                                 | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 4.       | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                               | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 5.       | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО                                                                 | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 6.       | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО                               | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 7.       | Правила поведения на занятиях в бассейне                                                                            | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 8.       | Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО                                                              | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 9.       | История физической культуры в России                                                                                | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 10.      | Влияние физической подготовки на работу организма                                                                   | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 11.      | Акробатика как вид спорта                                                                                           | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 12.      | Предупреждение травматизма на уроках акробатики                                                                     | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |

|     |                                                                                                                     |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 13. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Техника выполнения акробатической комбинации                                                                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Гимнастический мост из положения лежа на животе                                                                     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Упор лежа, из положения лежа на полу                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Кувырок вперед, из положения упора присев                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях                                                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла                                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                 |   |  |  |  |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 27. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»                                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Лыжные гонки как вид спорта<br>Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Техника одновременного одношажного лыжного хода                                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                              |   |  |  |  |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 37. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне                                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО                                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Способы оценивания переносимости физической нагрузки                                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе                                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |



|     |                                                                                                         |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 48. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи                    | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами                               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 55. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 59. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                           |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 60. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 61. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 62. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 63. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 65. | Техника передачи катящегося мяча                                                                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 66. | Техника передачи мяча во время его ведения                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 67. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 68. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча                                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 69. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 70. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 71. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 72. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 73. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 74. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 75. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 76. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |
| 77. |                                                                                                                           | 0 |  |  |  |               |

|                                     |  |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| 78.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 79.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 80.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 81.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 82.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 83.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 84.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 85.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 86.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 87.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 88.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 89.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 90.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 91.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 92.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 93.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 94.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 95.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 96.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 97.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 98.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 99.                                 |  | 0  |   |   |  |  |
| 100.                                |  | 0  |   |   |  |  |
| 101.                                |  | 0  |   |   |  |  |
| 102.                                |  | 0  |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

