

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Донецкой Народной Республики
Администрации Тельмановского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Коссе Александра Степановна
Приказ №50

от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 1 – 4 классов начального общего образования

с.Гранитное 2023г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования 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 федеральной рабочей программе воспитания.

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.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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.

Число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4классе составляет— 68 ч; (два часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4класс

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. Упражнения в танце.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **4 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 обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
1	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	61	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Общее количество часов по программе		68	

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
1. Знания о физической культуре (1)				
1.1			Урок-игра. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдатрусской армии.	Изучают историю развития физической культуры в России в XVII – XIX в. Описывают с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; <i>Фронтальный опрос.</i>
2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)				
2.1			Урок-игра. Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.	Выполняют упражнения для профилактики нарушений зрения. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.
Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (8)				
3.1			Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. П.И. (Подвижная игра) «Пятнашки» Вводный контроль.	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ходьба обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Вводный контроль (предметные результаты)
4.2			Урок-игра. Обучение: бег высокого старта, бег с изменением скорости, длины и частоты шагов. П.И. «К своим флажкам»	Различают разные виды бега, умеют менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Повторяют технику старта из различных исходных положений. Высокий старт и бег 10 – 15 м с изменением скорости В. К.- прыжок в длину с места. <i>Текущий. Корректировка техники ходьбы.</i>
5.3			Урок-игра. Обучение технике бега с вращением вокруг своей оси, зигзагом, с ускорением, с прыжками через условные рвы. Соревнование «Встречная эстафета»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Бег с ускорением от 40 до 60 м с высокого старта. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i>
6.4			Урок-игра. Обучение: прыжкомного разовые; прыжки на заданное расстояние; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе. П.И. «Прыгающие воробушки»	ОЗ. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Прыжки с поворотами на 180 гр.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см вполосую приземления 30 см.
7.5			Урок-игра. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Правильно выполняют движения в прыжках; правильно приземляются. Развивают скоростно-силовые способности. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

8.6			Урок-игра. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». КН: бег 30 м. П.И. «Борьба за знамя»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <i>КН: челночный бег 3 * 10 м.</i> Развивают скоростно-силовые способности. Комплексы упражнений <i>Текущий. Корректировка техники прыжков.</i>
9.7			Урок-игра. Обучение технике броска набивного мяча с места с шага на дальность. Бег 500 м. П.И. «Охотники и утки»	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Развивают скоростно-силовые способности.
10.8			Урок-игра. Обучение технике метания малого мяча в цель с расстояния 5-6 м. П.И. «Точный расчет»	Осваивают технику метания малого мяча в цель с расстояния 5-6 м, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
2. Способы физической деятельности (1)				
11.1			Урок-игра. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Характеризуют понятие «частота сердечных сокращений»; Объясняют функции сердца; измеряют частоту сердечных сокращений; наблюдают собственную ЧСС в состоянии покоя.
2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Подвижные и спортивные игры «Играем все!»(7)				
12.1			Урок-игра Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Обучение: стойка и перемещение футболиста, ведение мяча	ОЗ. Общие сведения об игре футбол. Правила и содержание игры мини-футбола. Игры с ведением мяча
13.2			Урок-игра. Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановке катящегося мяча. П.И. «Гонка мячей по кругу»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Следят за выполнением правил игры. Соблюдают правила безопасности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.
14.3			Урок-игра Обучение игре по упрощенным правилам мини-футбола. Игровые задания 3:3	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Следят за выполнением правил игры. Соблюдают правила безопасности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i> Игровые задания 3:3

15.4		Урок-игра. Пионербол. Обучение технике ловли и передачи мяча от груди, снизу, сверху через сетку.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий. КН: отжимание в упоре лежа</i>
16.5		Урок-игра. Обучение технике боковой подачи. Игра пионербол	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>

17.6			Урок-игра Обучение правилами игры пионербол. Игра пионербол	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>
18.7			Урок-игра .ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашиотисты».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>
1. Знания о физической культуре (1)				
19.1			Урок-игра. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения	Строение дыхательных путей человека и органов кровообращения. Этапы процесса дыхания и кровообращения. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения
2.2.1. Гимнастика «Бодрость, грация, координация»(10)				
20.1			Урок-игра. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение: сдача рапорта учителю. Игра «У ребят порядок строгий»	ОЗ. Гимнастика (названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня и закаливание). Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
21.2			Урок-игра. Обучение: перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 в движении с поворотом, повороты кругом на месте. П.И. «Метко в цель»	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). <i>Текущий. Корректировка движений.</i>
22.3			Урок-игра. КН: наклон вперед из положения сидя. Обучение технике опорных прыжков на горку из гимнастических матов, козла .П.И. «Запрещенное движение»	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании, анализируют их технику. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах(гимнастическая скамейка).
23.4			Урок-игра. Обучение технике кувырка вперед. Перестроение из одной шеренги в три уступами П.И. «Охотники и утки».	Описывают технику акробатических упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (с гимнастической палкой). Техника кувырка вперед. Перестроение из одной шеренги в три уступами .
24.5			Урок-игра. Обучение технике кувырка назад. Прыжки через скакалку. П.И. «Прыжки по	Описывают технику акробатических упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (со скакалкой). Техника кувырка назад. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Развитие координационных

			полосам»	способностей
25.6			Урок-игра Повторение упражнения мост с помощью и самостоятельно. КН: отжимание из упора лежа.	Мост с помощью и самостоятельно. Повторяют материал 3 класса: мост из положения лежа на спине. <i>КН: отжимание из упора лежа.</i> Подвижная игра «Прыжки по полосам»
26.7			Урок-игра .Обучение упражнениям в висе стоя и лежа .П. И. «Волк во вру»	ОЗ. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
27.8			Урок- игра .Обучение упражнениям в упоре лежа и	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила

			стоя на коленях. П.И. «У ребят порядок строгий»	безопасности. Оказывают помощь сверстникам освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28.9			Урок-игра. Совершенствование: упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в висе стоя и лежа. КН: подтягивание на перекладине из виса (виса лежа). П. И.«Быстро стань в колонну»	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
29.10.			Урок-игра. Обучение танцевальным упражнениям: сочетание шагов галопа и польки в парах. П.И. «Третий лишний» Промежуточный контроль	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинацию из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых музыкальных упражнений. Промежуточный контроль (предметные результаты)
2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)				
30.1			Урок-игра .Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Описывают технику упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
Подвижные и спортивные игры «Играем все!»(1)				
31.1			Урок-игра. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
2.Способы физической культуры (1)				
32.1			Составление акробатических и гимнастических комбинаций изразученных упражнений.	Составляют акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений. <i>Текущий.</i> Следить за правильным выполнением акробатических и гимнастических комбинаций
1. Знания о физической культуре (1)				
33.1			Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Виды травм. Понятие «разминка» Различают основные виды травм; осваивают приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
2.Способы физической культуры (1)				
34.1			Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Выполняют простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Лыжная подготовка (13 ч)				

35.1		Урок-игра .Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.Обучение технике поворотов на месте «переступанием». Игра «Веер»	ОЗ. Лыжные виды спорта (основные требования к одежде и обуви во время занятий, значения занятий лыжами. Для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.)
36.2		Урок-игра. Повторение техники ступающего, скользящего шага без палок. Техника поворотов переступанием на лыжах. П.И. «Схвати палку»	Осваивают технику переноса и надевания лыж под руководством учителя. Самостоятельное выявление и устранение ошибок. Осваивают технику передвижения на лыжах без палок. Построение с лыжами в руках в шеренгу. П.И. «Схвати палку» . <i>Текущий. Корректировка движений.</i>
37.3		Урок-игра .Обучение технике попеременного двухшажного	Осваивают технику попеременного двухшажного хода без палок. П.И. «Быстрый лыжник» . <i>Текущий.</i>

		хода без палок. П.И. «Быстрый лыжник»	<i>Корректировка движений.</i> П.И. «Быстрый лыжник»
38.4		Урок-игра .Обучение технике поворотов «переступанием» в движении. Игра «Веер»	Обучение технике поворотов «переступанием» в движении .Развитие координации движений, выносливости.
39.5		Урок-игра .Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. П.и. «На одной лыже»	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. П.и. «На одной лыже».Развитие силы, выносливости.
40.6		Урок-игра .Обучение технике подъема «лесенкой» и спусков в высокой и низкой стойке. П.И. «Смелее с горки»	Обучение технике подъема «лесенкой» и спусков в высокой и низкой стойке. П.И. «Смелее с горки».Умение демонстрировать приёмы подъёма под уклон
41.7		Урок-игра .Соревнования в парах до 10-20 м. П.И. «На одной лыже»	Соблюдают технику безопасности при проведении соревнований. КН: техника подъемов. П.И. «На одной лыже»
42.8		Урок-игра .Обучение технике подъема «елочкой» и торможение «плугом», упором. П.И. «Пройди в ворота»	Осваивают технику подъема «елочкой» и торможение «плугом», упором. Упражнения на выносливость, координацию и быстроту. <i>Текущий.</i> П.И. «Пройди в ворота»
43.9		Урок-игра. Обучение технике спуска с пологих склонов. П.И. «Кто дальше»	Демонстрируют спуск под уклон в двух положениях, выносливость и скорость. Соблюдение Т. Б. при спусках. <i>Текущий.</i> П.И. «Кто дальше»
44.10		Урок-игра. Совершенствование техники лыжных шагов: лыжные гонки на дистанции до 500 м	Совершенствуют технику лыжных шагов: лыжные гонки на дистанции до 500 м. Упражнения на выносливость, координацию и быстроту. <i>Текущий.</i>
45.11		Урок-игра .Совершенствование техники лыжных шагов: передвижение до 1 км. П.И. «На одной лыже»	Повторяют лыжные шаги передвижение до 1 км. П.И. «На одной лыже» <i>Текущий.</i>
46.12		Урок-игра .Обучение встречной эстафете с этапом до 20-30 м	КН: техника спусков
47.13		Урок-игра .Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2,5 км. П.И. «Кто самый быстрый»	Упражнения на выносливость, координацию и быстроту. П.И. «Кто самый быстрый»
Подвижные игры (5ч)			
48.1		Урок-игра .Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Обучение: стойка, передвижения, остановка прыжком	Подвижная игра «Школа мяча». <i>Текущий.</i> ОРУ мячом. ОЗ. Общие сведения об игре баскетбол .
49.2		Урок-игра .Обучение технике ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. П.И. «Перестрелка»	Игры с ведением мяча без зрительного контроля. П.И. «Перестрелка»
50.3		Урок-игра .Обучение технике вырывания, выбивания, перехвата мяча. П.И. «Забери мяч»	Игры с ведением мяча без зрительного контроля П.И. «Забери мяч»
51.4		Урок-игра. Обучение технике ловли и передачи мяча в	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди, от плеча, в движении .П.И. «Мяч ловцу»

			движении. П.И. «Мяч ловцу»	
52.5			Урок-игра. Обучение техникеброска мяча с места одной и двумя руками в щит. П.И. «Мячв корзину»	Броски мяча с места одной и двумя руками в щит. П.И. «Мяч в корзину».Упражнения на выносливость, координацию и быстроту

1. Знания о физической культуре (1)			
53.1		Урок-игра. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Анализируют роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр
2. Способы физкультурной деятельности (1)			
54.1		Урок- игра.Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	ОЗ проведения игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
<i>Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (9)</i>			
55.1		Урок- игра .Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение техники бега с высокого старта, бега с ускорением	Подвижная игра «Вороны и воробьи». ОЗ. Вид спорта - легкая атлетика. Беговые дистанции Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории
56.2		Урок- игра .Повторение: прыжки с поворотом на 180 гр. и в длину с места. П.И. «Прыжки по полосам»	Прыжки с поворотом на 180 гр. по разметкам. Прыжки: многоскоки. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см.
57.3		Урок- игра .Обучение технике прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. П.И. «Волк во рву»	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки .
58.4		Урок- игра .Повторение техники броска набивного мяча на дальность, метания малого мяча в цель с расстояния 5-6м. «Круговая эстафета» П.И. «Мяч соседу»	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 5-6 м. Круговая эстафета
59.5		Урок- игра .Повторение техники метания малого мяча с места на дальность. П.И. «Пятнашки»	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние .П.И. «Пятнашки».
60.6		Совершенствование техники метания малого мяча в цель, на дальность. Бег 500 м. Урок- игра .КН: челночный бег 3*10 м. П.И. «Борьба за знамя»	Совершенствуют технику метания малого мяча в цель, на дальность. П.И. «День и ночь» . КН: челночный бег 3*10 м. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. П.И. «Борьба за знамя»
61.7		Урок- игра .Соревнования: бег на короткие и длинные дистанции (до 60 м). П.И. «Борьба за знамя»	Развивают физические качества. Бег на короткие и длинные дистанции (до 60 м). П.И. «Борьба за знамя»
62.8		Урок- игра .КН: бег 30м. П.И. «Борьба за знамя»	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние .П.И. «Пятнашки». КН: бег 30м .Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.

63.9		Урок-игра .Развитие выносливости: равномерный бег до 4-5 минут. Игра-эстафета «Встречная эстафета» КН: бег 1 км (без учета времени). П.И. «Третий лишний»	Игра-эстафета «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Развитие выносливости. КН: бег 1 км. П.И. «Третий лишний». Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)			
64.1		Урок-игра. Физические упражнения для физкультминуток	Характеризуют роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз ,самостоятельно проводят физкультминутки. Текущий.
Подвижные и спортивные игры «Играем все!»(4)			
65.1		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Футбол. Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника	<i>Административная контрольная работа</i> Ведение футбольного мяча прямо, между предметами, с изменением направления. Подвижная игра «Мяч на полу» Текущий.
66.2		Урок-игра. Обучение технике удара по воротам. П.И. «Забей гол» Итоговый контроль.	ОЗ. Общие сведения об игре футбол. Правила и содержание игры мини-футбола. П.И. «Забей гол» Итоговый контроль(предметные результаты)
67.3		Урок-игра. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Соревнование «Футбольные эстафеты»	Правила, судейство соревнований по мини-футболу. Соревнование «Футбольные эстафеты»
68.4		Урок-игра. Пионербол с элементами волейбола. П.И. «Мяч в воздухе»	Правила и содержание игры волейбол ;выполнять основные технические действия волейбола ; организовывать и проводить подвижные игры.

