

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Илькина С. Н.

Николаева О.Б.

Миронов М.Ю.

Протокол №9 от «29»  
августа 2023 г.

Приказ № 90-О от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
физическая культура  
на 2023-2024 учебный год  
учителя Аладиной Марии Олеговны**

**Класс - 4**

**Всего часов в год – 102; Всего часов в неделю - 3**

**Срок реализации программы - 1 год**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура».**

**Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и

коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
  - понимать значение физической подготовки;
  - определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
  - выполнять соревновательные упражнения;
  - руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
  - выполнять строевые упражнения;
  - выполнять различные виды ходьбы и бега;
  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
  - выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
  - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
  - выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Содержание учебного предмета.**

## **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

#### **Физическое совершенствование.**

*Самостоятельные занятия.* Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование.**

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

#### **Лыжная подготовка.**

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

#### **Подвижные игры.**

**На материале лёгкой атлетики:** «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

**На материале гимнастики с основами акробатики:** «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

**На материале лыжной подготовки:** «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

**На материале спортивных игр:** выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**Национальные игры:** русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов по рабочей программе
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b> (выполнение нормативов ГТО)	13
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	10
<b>3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> (выполнение нормативов ГТО)	21
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b> (выполнение нормативов ГТО)	22
<b>5</b>	<b>Легкая атлетика</b> (выполнение нормативов ГТО)	19
<b>6</b>	<b>Подвижные игры</b>	17
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование.

№ п/п	№ урока в теме	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>27 часов</b>	
<b>1</b>	1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
<b>2</b>	2	История возникновения спортивных игр.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

3	3	История возникновения Олимпийских игр.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
4	4	Ходьба на носках и пятках.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
5	5	Зачёт по броску набивного мяча. Чередование ходьбы и бега.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
6	6	Перешагивание через предметы.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
7	7	Ходьба с высоким подниманием бедра. Зачёт по подтягиванию на перекладине.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
8	8	Зачёт: бег на 30м., 60 м. (ГТО) Бег широким шагом.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания Зачетный урок.
9	9	Прыжок в длину с места. (ГТО)	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; Зачетный урок.
10	10	Прыжок в длину с места. Зачёт. (ГТО)	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
11	11	Прыжок с поворотом на 180°.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
12	12	Челночный бег 3*10 м. (ГТО)	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий. Зачетный урок.
13	13	Профилактика нарушений осанки.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире,

				а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
14	14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
15	15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
16	16	Отбивы резинового мяча двумя руками.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
17	17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
18	18	Летние Олимпийские игры.	1	Урок-беседа с целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.
19	19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
20	20	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
21	21	Прыжки через скакалку.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
22	22	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
23	23	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
24	24	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и



				мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
25	25	Преодоление препятствий.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
26	26	Подвижные игры.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
27	27	Подвижные игры.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>24 часа</b>	
28	1	Правила Т.Б. на уроках гимнастики.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
29	2	Физическое развитие человека.	1	Урок-беседа с целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.
30	3	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
31	4	Перекаты в сторону.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
32	5	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
33	6	Кувырок вперёд.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие

				культуры здорового питания.
34	7	Кувырок вперёд.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
35	8	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
36	9	Лазание по гимнастическим скамейке и стенке.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
37	10	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
38	11	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
39	12	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
40	13	Запрыгивание на горку матов. Проект «О, спорт! Ты- мир!».	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
41	14	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Сдача норматива ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
42	15	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
43	16	Вис лёжа на низкой и высокой перекладинах.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
44	17	Подтягивание из виса лёжа на низкой и высокой перекладинах. Сдача	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение

		норматива ГТО.		заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
45	18	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
46	19	Переползание по полу под натянутой скакалкой.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
47	20	Перелезание через горку матов.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
48	21	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
49	22	Полоса препятствий.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
50	23	Подвижные игры.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
51	24	Подвижные игры.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20 часов</b>	
52	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Урок-беседа с целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.
53	2	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
54	3	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
55	4	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие

				культуры здорового питания.
56	5	Спуск в основной стойке.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
57	6	Спуск в низкой стойке.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
58	7	Подъём в уклон скользящим шагом.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
59	8	Подъём «лесенкой».	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
60	9	Подъём «лесенкой» в уклон.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
61	10	Равномерное передвижение.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
62	11	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
63	12	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
64	13	Торможение падением.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
65	14	Равномерное передвижение до 800 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
66	15	Бег на лыжах на 1 км. Сдача норматива ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
67	16	Подвижная игра «Кто дальше?»	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
68	17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Урок-беседа с целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.

69	18	Спуск через «воротца» без палок.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
70	19	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
71	20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>31 час</b>	
72	1	Т.Б. на уроках. Способы закаливания.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
73	2	Ходьба на носках и пятках.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
74	3	Ходьба противходом.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
75	4	Смыкание приставными шагами в шеренгах.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
76	5	Размыкание приставными шагами в шеренге.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
77	6	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
78	7	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера	1	Урок-беседа с целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе

		человека.		развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.
79	8	Профилактика нарушений осанки.	1	Урок-беседа с целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.
80	9	Прыжки через скакалку.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
81	10	Прыжки в высоту.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
82	11	Челночный бег 3 * 10 м. (ГТО)	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания. Зачетный урок.
83	12	Спрыгивание с препятствий высотой 40 см.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
84	13	Прыжок в длину с разбега.	1	С целью формирования патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания.
85	14	Прыжок в длину с места. Зачёт.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
86	15	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1	Урок-игра с целью формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
87	16	Бег на 30м, 60 м. (ГТО).	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; Зачетный урок.
88	17	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива. (ГТО).	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
89	18	Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по подтягиванию на перекладине.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их

				выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
90	19	Прыжки-многоскоки.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
91	20	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.
92	21	Бег на 1 км.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
93	22	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
94	23	Броски набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Зачёт.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
95	24	Бег на 30м, 60м. Сдача норматива ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
96	25	Метание мяча весом 150г Сдача норматива ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
97	26	Бег на 1 км. (ГТО)	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.

98	27	Преодоление препятствий.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны
99	28	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО).	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
100	29	Итоговая контрольная работа	1	Зачетный урок.
101	30	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны
102	31	Подвижные игры и эстафеты.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

### Учебно-методическое обеспечение.

#### **Программа:**

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. - М./Просвещение, 2020

#### **Учебник:**

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях М.: Просвещение, 2020 (Академический школьный учебник)

#### **Учебные пособия:**

1. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2016.
2. Дневник самоконтроля школьника.

#### **Методические пособия:**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях - М.: Просвещение, 2018.



2. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2015.
3. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев – Волгоград: Учитель: И.П. Гринин Л., 2014.
4. Ю.А. Гордеев. Формирование компетентности школьников в области физической культуры в условиях реализации ФГОС второго поколения. (сб. Информационно-образовательная среда как условие реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Методические рекомендации. В 3 частях. Часть3. – Ульяновск, УИПК ПРО, 2015.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2014.
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: «Учитель»,2015.
7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. М.: «Планета», 2018.

**Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы:**

1. Учи.ру
2. Якласс
3. Российская электронная школа
4. Интернет урок.

**Приложение 1.**

**Способы контроля и оценивания образовательных достижений.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 9—10 лет.**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 60м.(сек.)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
2	Координационные	Челночный бег 3*10	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
4	Выносливость	Бег 1 км (мин.сек.)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
5	Силовые	Подтягивание на перекладине	5	3	2	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	15	9	7

6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола па	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
---	----------	---------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

## Приложение 2

### Оценочные материалы.

#### Нормы комплекса ГТО.

№ п/п	Виды испытаний	2-ая ступень (9-10 лет)					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег на 60 м (сек.)	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км (мин.сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (мин. сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км (мин. сек.)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени