

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 3 класс

***Знания о физической культуре*(1 ч).** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности*(3 ч.).** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры:

общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*(52 ч).** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

***Прикладно-ориентированная физическая культура*(12 ч).** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 класс

***Знания о физической культуре* (2 ч).** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности(4 ч).*** 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(50 ч).*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце.

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

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

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*.(12 ч).** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

-Духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

-Эстетического воспитания: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

-Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. -Трудового воспитания: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

-Экологического воспитания: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

-Ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

**1**.Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

* *базовые логические действия:* сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
* *базовые исследовательские действия:* определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

* *работа с информацией:* выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

 **2**. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

* *общение*: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументировано высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

* *совместная деятельность*: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

 **3**.Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

* *самоорганизация:* планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий; - *самоконтроль:* устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих конкретные учебные предметы (учебные модули), ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение на уровне начального общего образования, и включают:

* сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
* умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
* овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы — бассейна) и гимнастики; - умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств; - умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

## 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; - демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС 68 часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/ п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Дата изучения**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  | **Форма реализации****и воспитательного** **потенциала темы**  |
| **всего**  | **контрольные работы**  | **практические работы**  |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре**  |  |  |   |
| 1.1.  | **Физическая культура у древних народов**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |
| Итого по разделу  | 1  |   |  |  |  |   |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**  |  |  |  |   |
| 2.1.  | **Виды физических упражнений**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 2.2.  | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| 2.3.  | **Измерение пульса на уроках физической культуры**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  |
| Итого по разделу  | 3  |   |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |  |  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**  |  |  |  |
| 3.1.  | **Закаливание организма**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |
| 3.2.  | **Дыхательная гимнастика**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| 3.3.  | **Зрительная гимнастика**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| Итого по разделу  | 3  |   |   |   |   |   |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**   |
| 4.1.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**  | 3  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| 4.3.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенке** | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| 4.6.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега и с места**  | 3  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений. |
| 4.7.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**  | 5  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9.  | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом**  | 14  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| 4.10.  | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся ценностному аспекту изучаемых на урокахдвижений, использование воспитательныхвозможностей разделачерез подбор соответствующих упражнений. |
| 4.11.  | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение вниманияобучающихся кценностному аспекту изучаемых на урокахдвижений, использование воспитательныхвозможностей разделачерез подбор соответствующих упражнений. |
| 4.1 2.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**  | 7  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**  | 4  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний  |
| Итого по разделу  | 52  |   |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1.  | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**  | 12  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующи х упражнений.  |
| Итого по разделу  | 12  |   |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  | 68  | 0  | 0  |   |  |  |

**4 КЛАСС**

**68 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Дата изучен ия**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  | **Форма реализации воспитательного потенциала темы**   |
| **всег****о**  | **контроль ные работы**  | **практичес кие работы**  |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре**  |  |  |  |   |
| 1.1.  | **Из истории развития физической культуры в России**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  |
| 1.2.  | **Из истории развития национальных видов спорта**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  |
| Итого по разделу  | 2  |   |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**  |
| 2.1.  | **Самостоятельная физическая подготовка**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 2.2.  | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3.  | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  |
| 2.4.  | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |
| Итого по разделу  | 4  |   |   |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**  |   |
| 3.1.  | **Упражнения для профилактики нарушения осанки**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  |
| 3.2.  | **Закаливание организма**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |
| Итого по разделу  | 2  |   |   |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |   |
| 4.1.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация**  | 7  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.3.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок**  | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.4.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой**  | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |
| 4.5.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега и с места**  | 3  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.6.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**  | 3  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.7.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность**  | 3  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания  обучающихся кценностному аспекту изучаемых на урокахдвижений, использование воспитательных возможностей разделачерез подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.8.  | Модуль "**Лыжная подготовка**". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания  обучающихся кценностному аспекту изучаемых на урокахдвижений, использование воспитательных возможностей разделачерез подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.9.  | Модуль "**Лыжная подготовка**". Передвижение на лыжах одновременным одношажным, попеременным ходом. Повороты, спуски и подъемы. | 12  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.  |
| 4.10.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |
| 4.1 1.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 2  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний  |
| 4.12.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол**  | 4,5  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний  |
| 4.13.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол**  | 4,5  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний  |
| 4.1 4.  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол**  | 4  | 0  | 0  |   | Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний  |
| Итого по разделу  | 50  |   |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**  |  |
| 5.1.  | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**  | 12  |   |   |   |   | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся  |
| Итого по разделу  | 12  |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  | 68  | 0  | 0  |   |