

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №45 имени академика С.П. Королёва

города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ  
лицей № 45 им. академика Королёва  
от «31» августа 2024 года протокол №1  
Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_ Евсегнеева Е. Ю.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 68 часов

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы: Голота  
Максим Юрьевич

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО

с учетом примерной программы по физической культуре НОО

(указать примерную программу ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК «Физическая культура». Базовый уровень. 4 класс. / Под ред.  
А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019 г

2024 г



# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Ученик получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## **2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта

«самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

### **1. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных

спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

## **2. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

## **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

## **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности

воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

## **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и

безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. Коммуникативные универсальные учебные действия:
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

формирование первоначальных представлений о значении

физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы! быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗНАЧЕНИЯ**

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4 класс**

##### **Легкая атлетика.**

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. Современные Олимпийские игры. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением на расстояние. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по размеченным участкам дорожки.

##### **Подвижные игры.**

Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Лисы и куры». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точный расчет». Подвижная игра «Метко в цель».

##### **Прыжковые упражнения.**

Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину – разбег. Прыжки с поворотами. Приземление.

##### **Броски и метания.**

Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. Метания мяча на заданное расстояние. Метание с места на дальность. Метание мяча в цель. Броски набивного мяча.

## **Баскетбол.**

Вводный инструктаж. Знания о физической культуре. Твой организм. Школа мяча. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Бросок. Ловля мяча. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах. Броски мяча в щит. Броски мяча в кольцо.

## **Волейбол.**

Стойка волейболиста. Перемещения. Челночное перемещение. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Постановка рук. Ловля мяча на месте. Ловля мяча в движении. Отбивание мяча. Подача мяча. Эстафеты с мячами.

## **Футбол.**

Перемещения в прыжках, беге. Удары по мячу в движении. Ведение мяча и обводка. Остановка мяча. Отбор мяча. Вводный инструктаж по охране труда. Знания о физической культуре. Личная гигиена. Закаливание.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры:** «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки- догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В таблице 4 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1- Патриотическое воспитание
- 2- Гражданское воспитание
- 3- Духовно-нравственное воспитание
- 4- Эстетическое воспитание
- 5- Ценности научного познания
- 6- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7- Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитания

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
			4 кл.			
<b>Вводный инструктаж</b>	<b>1</b>	<b>Техника безопасности на уроках. Знания о</b>	<b>1</b>		Создать представление о физической культуре. Запоминают виды спорта,	2.6.

		<b>физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры.</b>			которые изучают на уроках физической культуры. Дают характеристику базовым физическим упражнениям, которые в них входят Показывать общность и различие между спортивными играми, которые изучают на уроках физкультуры.	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.	
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают	<b>4.6</b>

					<p>индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
Легкая атлетика	3	Прыжковые упражнения	3		<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных</p>	2.5.

					способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>			2.5.
<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	<b>Броски и метания</b>	<b>4</b>		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	2.6.8.
<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют	5.6.

					<p>вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
<b>Вводный инструктаж</b>	<b>1</b>	<b>Т.Б. на уроках спортивных игр. Знания</b>	<b>1</b>		<p>Дают представление об общих способах</p>	1.2.

		<b>о физической культуре. Как передвигается человек и животные</b>			передвижения человека и о многообразии передвижений в животном мире. Научатся классифицировать способы передвижения животных и человека, выполняемые с помощью разных частей тела.	
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>10</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>		Осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь при освоении. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе и ловли и передачи мяча.	5.6
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>10</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	2.5.4

					Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	5.6.8
<b>Вводный инструктаж</b>	<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре. Раскрыть связь занятий ф.к. с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</b>	<b>1</b>		Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	1.2.

					<p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3</b>			4.8.
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>		<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют</p>	5.4.

					<p>и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика	4	Прыжковые упражнения	4		<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	5.8.
Подвижные и спортивные игры.	2	Подвижные игры	2		<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают</p>	2.5.

					индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	<b>Броски и метания</b>	<b>4</b>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных</p>	5.8.

					<p>способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>		<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы,</p>	1.2.5

					<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					частоте сердечных сокращений	
<b>Итого</b>			<b>68</b>			

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол №1 заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры,  
труда(технологии), искусства, ОБЗР

\_\_\_\_\_ Котова А.В.

(подпись руководителя МО) (расшифровка подписи)

от «31» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

Ю. И. Рябцев

(подпись)

(расшифровка подписи)

«31» августа 2024 г.