**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МБОУ СОШ № 86

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 558163)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шафигулин Вячеслав Андреевич

учитель

ЕКатеринбург

2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного
социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

 В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

 Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения,
основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

 **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 ***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

 *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

 Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

 Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,** **формы** **контроля** | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 0.5 |  |  |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 0.5 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 0.5 |  |  |  | знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 0.5 |  |  |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 0.5 |  |  |  | разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 |  |  |  | знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 |  |  |  | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 2 |  |  |  | разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 3 |  |  |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 3 |  |  |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 11 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 10 |  |  |  | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 3 |  |  |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 3 |  |  |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 15 |  |  |  | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; играют в разученные подвижные игры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 54 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к** **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 9 |  |  |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культуры  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 2. | Характеристика основных понятий :ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);; | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 3. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений.Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 4. | Режим дня и личная гигиена.Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 5. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 6. | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 7. | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 |  |  |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Чередование ходьбы, бега  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 9. | Техника высокого старта; беговые упражне​ния | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 10. | Тестиро​вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 11. | Техника прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Тестиро​вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 13. | Игра «Быстро по местам». | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 19. | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |  |  |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 21. | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) –перекатом вперёд лечь и «мост» -лечь | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки.Повороты направо, налево.Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 23. | Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра).Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. |  Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.Стилизованные гимнастические прыжки | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Эстафеты с обручем. Игра«Совушка». | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. |  Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе Эстафеты "Весёлые старты" | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Подъём ног из положения лёжа на животе Игра «Не урони мешочек», «Два мороза» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Сгибание рук в положении упор лёжа Игра «День, ночь». Эстафеты. | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 32. | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Подвиж​ная игра «Осада города» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Переноска лыж к месту занятия | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге.Распределение массы тела в стойке устойчивости. . Основная стойка лыжника | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Техника ступающего шага.Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Ступаю​щий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 39. | Скользя​щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 40. | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41. | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой»наискось. | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 42. | Преодоление подъемов«елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом. | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 43. | Передвижение по учебному кругу до 1 км. | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 44. |  Спуски с небольшого склона. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Закрепление основных видов передвижений на лыжах, торможений, спусков и подъемов | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Подвиж​ная игра «Ночная охота | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места, в высоту с прямого разбега. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Бег 60м | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 53. |  Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Игра «Кто быстрее» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Понятие «физическая культура»как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Челночный бег 3\*10, . Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 59. | Бег 30 метров Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 60. | Смешанное передвижение 1000 метров . Равномерная ходьба  | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 61. | Подтягивания на высокой и низкой перекладине | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 62. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 63. | Прыжок в длину с места, | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 64. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 65. | Метание мяча в цель | 1 |  |  |  | Зачет; |
| 66. | Метание мяча на дальность с места | 1 |  |  |  | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**
Настольная книга учителя физической культуры Погодаев Г.И составление , 1998 Издательство Физкультура и спорта ,1998

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Палки гимнастические, скакалки гимнастические, козел гимнастический, конь гимнастический, мост гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, мячи теннисные, рулетка (5м.), секундомер, мячи футбольные, насос с иглами, сетки футбольные для ворот, ворота, мячи волейбольные, сетка волейбольная, мячи баскетбольные, щиты, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Ноутбук, мультимедийный проектор.