

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа-детский сад № 52»  
Петропавловск-Камчатского городского округа**

«Согласовано»

Руководитель ШМО

/И.М. Колобкова И.М./

Протокол № 1

От 30 08 2024 г

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР МАОУ

«Начальная школа-  
детский сад № 52»

/А.А. Гончарова А.А./

От 02 09 2024 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ

«Начальная школа-  
детский сад № 52»

/Д.В. Ибрагимова Д.В./

Приказ № 47 п.06

От 02 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету

«Физическая культура»

Уровень обучения (начальное общее)

Уровень (базовый)

Составитель программы:  
Журавлева Ирина Даниловна,  
Учитель физической культуры

Петропавловск-Камчатский  
2024-2025 уч.г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                 |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Пояснительная записка                                                        | 3 |
| 1.1 Цели и задачи                                                               | 3 |
| 1.2 Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном<br>плане   | 5 |
| 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культу-<br>ра» | 5 |
| 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»                           | 7 |
| 4. Тематическое и поурочное планирование                                        | 9 |

Таблица 1

| №<br>п/п | Разделы       | Комментарии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |               | 1.Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.1      | Цели и задачи | <p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО утвержденного Приказом Министерства Просвещения №286 от 31.05.2021 г,</li> <li>• Федеральной рабочей программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.</li> <li>• требований основной образовательной программы МАОУ "Начальная школа - детский сад № 52" и в соответствии с учебным планом МАОУ "Начальная школа – детский сад № 52" на 2024-2025 учебный год;</li> <li>• авторской программы "Физическая культура: 1-4 класс" автор: Матвеев А.П. Москва, Просвещение, 2023 г.</li> <li>• Положения о рабочей программе.</li> </ul> <p>Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.</p> <p>Программа по физической культуре разработана с учётом 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.</p> <p>В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.</p> <p>Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.</p> <p>Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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.</p> <p>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.</p> <p>Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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.</p> <p>В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.</p> <p>Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                | <p>интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.</p> <p>Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».</p> <p>Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.</p> <p>Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.2 | <b>Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане</b>  | Согласно учебному плану в 4 классе на дисциплину «Физическая культура» отводится 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2   | <b>Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»</b> | <p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.</b> Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;</li> <li>• формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</li> <li>• проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;</li> <li>• уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</li> <li>• стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</li> <li>• проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p> <p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b></p> <p>В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.</p> <p><b>Познавательные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;</li> <li>• объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;</li> <li>• понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;</li> <li>• обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;</li> <li>• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).</li> </ul> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;</li> <li>• правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;</li> <li>• активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Регулятивные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;</li> <li>• оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.</li> </ul> <p>К концу обучения в <b>4 классе</b> обучающийся достигнет следующих <b>ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b> по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;</li> <li>• демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их</li> </ul> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                  | <p>целевое предназначение на занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;</li> <li>• выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;</li> <li>• выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;</li> <li>• 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;</li> <li>• передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;</li> <li>• демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;</li> <li>• демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;</li> <li>• 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;</li> <li>• передвигаться на лыжах одновременным душажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;</li> <li>• 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);</li> <li>• выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.</li> </ul> |
| 3 | <p><b>Содержание учебного предмета «Физическая культура»</b></p> | <p><b><i>Знания о физической культуре</i></b><br/>Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p> <p><b><i>Способы самостоятельной деятельности</i></b><br/>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.</p> <p><b><i>Физическое совершенствование</i></b><br/><b><i>Оздоровительная физическая культура</i></b><br/>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p> <p><b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i></b><br/><b><u>Гимнастика с основами акробатики</u></b><br/>Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p> <p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>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.</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>Передвижение душажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p>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.</p> <p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i></p> <p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Таблица 2

## Тематическое планирование

| №<br>п/п | Название темы                                         | Кол-во часов |
|----------|-------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | Знания о физической культуре                          | 2            |
| 2        | Способы самостоятельной деятельности                  | 4            |
| 3        | Физическое совершенствование                          | 62           |
| 3.1      | Оздоровительная физическая культура                   | 2            |
| 3.2      | Спортивно-оздоровительная физическая культура, из них | 60           |
|          | <i>Легкая атлетика</i>                                | 14           |
|          | <i>Гимнастика с основами акробатики</i>               | 12           |
|          | <i>Лыжная подготовка</i>                              | 14           |
|          | <i>Подвижные и спортивные игры</i>                    | 10           |
|          | <i>Ориентировано-прикладная физическая культура</i>   | 10           |
|          | <b>Всего:</b>                                         | <b>68</b>    |

## Поурочное планирование

| №<br>п/п   | Дата  |      | Название разделов,<br>тем уроков, количе-<br>ство часов                                                                                       | Характеристика основ-<br>ных видов деятельности<br>учащихся                                                                                                          | ЭОР                                                          |
|------------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|            | План  | Факт |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                      |                                                              |
| 1 четверть |       |      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                      |                                                              |
| 1          | 04.09 |      | <b>Знания о физиче-<br/>ской культуре.</b> Из<br>истории развития фи-<br>зической культуры<br>России.                                         | Обучающиеся знакомятся с<br>основными историческими<br>фактами российского<br>спорта. Беренгия – гонка<br>на собачьих упряжках как<br>национальный вид спорта.       | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 2          | 06.09 |      | <b>Способы самостоя-<br/>тельной деятельно-<br/>сти.</b><br>Понятие «физическая<br>подготовка», органи-<br>зация самостоятель-<br>ных занятий | Обучающиеся выполняют<br>различные упражнения и<br>учатся различать их по<br>назначению. Условия для<br>самостоятельных занятий.<br>Уличные тренажерные<br>комплексы | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 3          | 11.09 |      | <b>Оздоровительная<br/>физическая культу-<br/>ра.</b> Оценка состояния<br>осанки, профилакти-<br>ческая гимнастика                            | Обучающиеся знакомятся с<br>оздоровительной нагруз-<br>кой на организм различных<br>систем упражнений                                                                | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 4          | 13.09 |      | <b>Модуль «Легкая ат-<br/>летика»</b> Сложно-<br>координационные<br>прыжковые и бего-<br>вые упражнения                                       | Обучающиеся учатся вы-<br>полнять различные виды<br>подскоков, скачков, прыж-<br>ков. Бег из различных по-<br>ложений                                                | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 5          | 18.09 |      | <b>Модуль «Легкая ат-<br/>летика».</b> Прыжок в<br>длину с разбега спо-<br>собом «согнув ноги»<br>ч.1                                         | Обучающиеся знакомятся с<br>техникой прыжка, выпол-<br>няют имитацию финаль-<br>ных движений отталкива-<br>ния                                                       | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 6          | 20.09 |      | <b>Модуль «Легкая ат-<br/>летика».</b> Прыжок в<br>длину с разбега спо-<br>собом «согнув ноги»<br>ч.2                                         | Обучающиеся выполняют<br>разбег с акцентом на по-<br>следние шаги и правильное<br>отталкивание                                                                       | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 7          | 25.09 |      | <b>Модуль «Легкая ат-<br/>летика».</b> Метания.<br>Бросок мяча 1 кг стоя<br>из-за головы                                                      | Обучающиеся выполняют<br>комплекс силовых упраж-<br>нений с мячом, бросают из<br>положения сидя и стоя                                                               | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 8          | 27.09 |      | <b>Модуль «Легкая ат-<br/>летика»</b> Метания.<br>Метание малого мяча<br>с разбега                                                            | Обучающиеся повторяют<br>ранее изученную технику<br>метания. Повторяют мета-<br>ние с двух шагов.                                                                    | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 9          | 02.10 |      | <b>Модуль «Легкая ат-<br/>летика.</b> Метание ма-<br>лого мяча с длинного                                                                     | Обучающиеся повторяют<br>ранее изученную технику<br>метания. Повторяют мета-                                                                                         | Российская элек-<br>тронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |

|                   |       |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                         |
|-------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                   |       |  | разбега                                                                                                                              | ние с двух шагов. Разучивают метание с разбега в 5 шагов                                                                              |                                                         |
| 10                | 04.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Бег на дистанцию 1000 м                                                                              | Обучающиеся выполняют комплекс упражнений разминки, и далее бег на выносливость.                                                      | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 11                | 09.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Бег на дистанцию 30, 60м                                                                            | Обучающиеся выполняют специальные упражнения. Ускорения на дистанции 30 и 60 м                                                        | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 12                | 11.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Бег. Челночный бег 10 х 3                                                                           | Обучающиеся повторяют технику челночного бега. Соревнуются в эстафетах с перемещением кубиков                                         | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 13                | 16.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Ч.1                                      | Обучающиеся повторяют технику разбега данным способом, работают над ошибками                                                          | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 14                | 18.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика»</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Ч.2                                      | Обучающиеся совершенствуют технику данного способа прыжков в высоту.                                                                  | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 15                | 23.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат                                               | Обучающиеся выполняют прыжки в высоту постепенно усложняя высоту                                                                      | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 16                | 25.10 |  | <b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание»                                                            | Обучающиеся выполняют прыжки в высоту постепенно усложняя высоту                                                                      | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| <b>2 четверть</b> |       |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                         |
| 17                | 06.11 |  | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физподготовкой. | Обучающиеся обсуждают работу сердца и легких во время физических нагрузок выполняют тестирования, делают выводы на основе результатов | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 18                | 08.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b> Комплекс упражнений для развития гибкости. Стойка «мост» из положения лежа на спине                       | Обучающиеся выполняют комплекс для развития гибкости, суставную гимнастику.                                                           | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 19                | 13.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика».</b> Комплекс упражнений для раз-                                                                             | Обучающиеся повторяют упражнения для развития гибкости. Выполняют гим-                                                                | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |

|    |       |  |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                         |
|----|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|    |       |  | вития гибкости. Равновесие на гимнастическом бревне                                                            | настические равновесия на одной ноге с последующим вращением или поворотом на гимн. бревне                         |                                                         |
| 20 | 15.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика».</b> Развитие гибкости. Стойка на лопатках, кувырок вперед, прыжки, танцевальные шаги.  | Обучающиеся повторяют упражнения для развития гибкости. Повторяют акробатические элементы и танцевальные шаги      | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 21 | 20.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Упражнения со скакалкой ч.1                                                      | Обучающиеся выполняют упражнения со скакалкой в сочетании с различными исходными положениями                       | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 22 | 22.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Упражнения с обручем. Развитие силы                                              | Обучающиеся выполняют упражнения с обручем в ловле, прокатывании, вращении на поясе                                | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 23 | 27.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика».</b> Подтягивание на низкой перекладине                                                 | Обучающиеся выполняют разминку, повторяют танцевальные шаги, закрепляют технику подтягивания на низкой перекладине | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 24 | 29.11 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Простейшие акробатические связки элементов ч.1                                   | Обучающиеся самостоятельно составляют связки из ранее изученных гимнастических элементов, демонстрируют варианты   | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 25 | 04.12 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Простейшие акробатические связки элементов ч.2                                   | Обучающиеся самостоятельно составляют связки из ранее изученных гимнастических элементов, демонстрируют варианты   | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 26 | 06.12 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Простейшие акробатические связки элементов ч.3                                   | Обучающиеся самостоятельно составляют связки из ранее изученных гимнастических элементов, демонстрируют варианты   | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 27 | 11.12 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Контроль за развитием гибкости. Тестирование.                                    | Обучающиеся выполняют комплекс разминки, проводят тесты на гибкость                                                | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 28 | 13.12 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Опорный прыжок через гимнастический снаряд с наскоком, способом «ноги врозь» Ч.1 | Обучающиеся повторяют правила разбега и опоры. Выполняют прыжок со страховкой учителя                              | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 29 | 18.12 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорный прыжок                                                                      | Обучающиеся повторяют правила разбега и опоры.                                                                     | Российская электронная школа                            |

|                   |       |  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                         |
|-------------------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                   |       |  | через гимнастический снаряд. Ч.2                                                                                                                                                                    | Выполняют прыжок со страховкой учителя                                                                                                  | resh.edu.ru/subject/9/4                                 |
| 30                | 20.12 |  | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br>Опорный прыжок через гимнастический снаряд. Ч.3                                                                                                                       | Обучающиеся повторяют правила разбега и опоры. Выполняют прыжок со страховкой учителя                                                   | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 31                | 25.12 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива сгибание-разгибание рук в упоре лежа                                                                         | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                                          | gto.ru                                                  |
| 32                | 27.12 |  | <b>Знания о физической культуре.</b> Развитие национальных видов спорта в России                                                                                                                    | Обучающиеся знакомятся с национальными региональными соревнованиями. Беренгия – гонка на собачьих упряжках как национальный вид спорта. | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| <b>3 четверть</b> |       |  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                         |
| 33                | 10.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Профилактика переохлаждения и отморожений. Оказание помощи. Повторение правил переноски лыжного инвентаря | Обучающиеся повторяют технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой, профилактические меры переохлаждения и обморожения.          | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 34                | 15.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Перемещение одношажным ходом, имитация движений                                                                                                                  | Обучающиеся разучивают одношажный ход. 1. Отведение ноги назад<br>2. Приведение ноги вперед с одновременным отталкиванием палками       | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 35                | 17.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Перемещение бесшажным ходом                                                                                                                                      | Обучающиеся выполняют отталкивание палками из положения стоя на лыжах, ноги вместе, выпрямляя и наклоняя туловище                       | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 36                | 22.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Переход с бесшажного на одношажный ход, сочетание техник, имитация движений                                                                                      | Обучающиеся повторяют отталкивание палками стоя на месте несколько раз и один раз с отведением ноги назад.                              | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 37                | 24.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Перемещение сочетанием                                                                                                                                           | Обучающиеся повторяют отталкивание палками стоя на месте несколько раз и                                                                | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |

|    |       |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|----|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       |  | техник ч.1                                                                                                                           | один раз с отведением ноги назад. Чередуют приставление правой и левой ногой                                                                          |                                                                                                      |
| 38 | 29.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Передвижение сочетанием техник ч.2                                                                | Обучающиеся повторяют отталкивание палками стоя на месте несколько раз и один раз с отведением ноги назад. Чередуют приставление правой и левой ногой | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 39 | 31.01 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Передвижение сочетанием техник ч.3                                                                | Обучающиеся повторяют отталкивание палками стоя на месте несколько раз и один раз с отведением ноги назад. Чередуют приставление правой и левой ногой | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 40 | 05.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Передвижение сочетанием техник ч.4                                                                | Обучающиеся повторяют отталкивание палками стоя на месте несколько раз и один раз с отведением ноги назад. Чередуют приставление правой и левой ногой | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 41 | 07.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Повторение стойка низкая лыжника на спуске. Преодоление подъёмов способами «Лесенка, «елочка» ч.1 | Обучающиеся проводят урок возле короткого подъёма с длинным пологим спуском. Выполняют технику подъёма, спуск в низкой стойке                         | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 42 | 12.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Преодоление подъёмов способами «Лесенка, «елочка» ч.2                                             | Обучающиеся проводят урок возле короткого подъёма с длинным пологим спуском. Выполняют технику подъёма, спуск в низкой стойке                         | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 43 | 14.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Преодоление подъёмов способами «Лесенка, «елочка» ч.3                                             | Обучающиеся проводят урок возле короткого подъёма с длинным пологим спуском. Выполняют технику подъёма, спуск в низкой стойке                         | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 44 | 19.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Преодоление подъёмов способами «Лесенка, «елочка» ч.4                                             | Обучающиеся проводят урок возле короткого подъёма с длинным пологим спуском. Выполняют технику подъёма, спуск в низкой стойке                         | Российская электронная школа<br><a href="http://resh.edu.ru/subject/9/4">resh.edu.ru/subject/9/4</a> |
| 45 | 21.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Совер-                                                                                            | Обучающиеся проводят урок возле короткого                                                                                                             | Российская электронная школа                                                                         |

|    |       |  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                         |
|----|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|    |       |  | шенствование техник передвижения на лыжах с использованием способа торможения «плуг»                                                                 | подъёма с длинным пологим спуском и поворотом в конце направо или лево. Выполняют технику торможения «плуг» с поворотом, спуск в средней стойке | resh.edu.ru/subject/9/4                                 |
| 46 | 26.02 |  | <b>Модуль «Лыжная подготовка».</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием эстафет                                          | Обучающиеся делятся на команды по 2 или 4 человека. Соревнуются на дистанции 1 круг.                                                            | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 47 | 28.02 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива «Бег на лыжах 1 км»                                           | Обучающиеся выполняют бег на лыжах длиной 1 км                                                                                                  | Gto.ru                                                  |
| 48 | 05.03 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива поднимание туловища в сед из положения лежа на спине за 1 мин | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                                                  | Gto.ru                                                  |
| 49 | 07.03 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива сгибание-разгибание рук в упоре лежа                          | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                                                  | gto.ru                                                  |
| 50 | 12.03 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива подтягивание в висе лежа                                      | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                                                  | gto.ru                                                  |
| 51 | 14.03 |  | <b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b><br>Передача мяча ногами в футболе                                                                        | Обучающиеся выполняют разминку, делятся на команды по 5 человек, выполняют передачи мяча различными способами                                   | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 52 | 19.03 |  | <b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b><br>Передача мяча ногами в движении в футболе                                                             | Обучающиеся выполняют разминку, делятся на команды по 5 человек, выполняют передачи мяча                                                        | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |

|                   |       |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                         |
|-------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                   |       |  |                                                                                                                                                             | различными способами                                                                                                     |                                                         |
| 53                | 20.03 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива наклон на гимнастической скамье                                      | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                           | Gto.ru                                                  |
| <b>4 четверть</b> |       |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                         |
| 54                | 02.04 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива метание малого мяча на дальность                                     | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                           | Gto.ru                                                  |
| 55                | 04.04 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива прыжок в длину с места толчком двух ног                              | Обучающиеся проводят разминку. Делятся на пары и самостоятельно проверяют выполнение норматива                           | Gto.ru                                                  |
| 56                | 09.04 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива бег 1 км                                                             | Обучающиеся выполняют разминку, и на время бегут 1 км                                                                    | Gto.ru                                                  |
| 57                | 11.04 |  | <b>Ориентировано-прикладная физическая культура.</b> Подготовка к выполнению норматива бег 30 м                                                             | Обучающиеся выполняют специальную беговую разминку и соревнуются парами на дистанции 30 и 60 м.                          | Gto.ru                                                  |
| 58                | 16.04 |  | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством наблюдения. | Обучающиеся, на основе своих показателей в начале и конце учебного года определяют динамику показателей.                 | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 59                | 18.04 |  | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Оказание первой помощи при травмах при самостоятельных занятиях физической культурой                           | Обучающиеся знакомятся с методикой расслабляющих упражнений для глаз, тонизирующих мышцы спины, дыхательной мускулатуры. | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 60                | 23.04 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Упражнения с баскетбольным мячом.                                                                         | Обучающиеся выполняют упражнения в ведении мяча по различным направлениям и между стоек.                                 | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |



|    |       |  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                         |
|----|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|    |       |  | Ведение мяча с обводкой                                                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                         |
| 61 | 25.04 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Игра перестрелка                                                                                                       | Обучающиеся делятся на две- три команды и играют в перестрелку                                                  | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 62 | 30.05 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Основы техники передачи мяча после ведения с двух шагов                                                                | Обучающиеся встают в пары, выполняют два шага и передачу мяча друг другу с места, затем после ведения на месте. | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 63 | 02.05 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Двухшажная техника броска в кольцо ч.1                                                                                 | Обучающиеся по специальной разметке на полу перед баскетбольным щитом выполняют два шага без броска в кольцо    | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 64 | 07.05 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Двухшажная техника броска в кольцо ч.2                                                                                 | Обучающиеся по специальной разметке на полу перед баскетбольным щитом выполняют два шага с броском в кольцо     | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 65 | 14.05 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Передача мяча в движении                                                                                               | Обучающиеся встают по три человека, выполняют упражнение «восьмерка»                                            | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 66 | 16.04 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры».</b> Передача мяча с отскоком                                                                                               | Обучающиеся встают по три человека один напротив двух, выполняют упражнение «челнок»                            | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 67 | 21.05 |  | <b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры»</b> Игра «Горячий мяч»                                                                                                      | Обучающиеся выбирают двух водящих и играют в горячий мяч                                                        | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |
| 68 | 23.05 |  | <b>Оздоровительная физическая культура.</b> Упражнения для снижения массы тела. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры | Выполняют комплексы упражнений. Разучивают правила купания в естественных водоемах, правила закаливания.        | Российская электронная школа<br>resh.edu.ru/subject/9/4 |

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе й, тематической, целевой и комплексной оценки, а также в ходе прохождения испытаний ВФСК ГТО. *Тематическая* проверка направлена на проверку подготовленности учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). *Целевая* проверка помогает определить подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Комплексная проверка представляет

собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований.

При тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). **Оценивается полнота ответа.**

При целевой проверке (целостное требование) оценка **выставляется за каждое выполненное задание** (максимальная — 5 баллов, минимальная — 2 балла). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. При комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев.