

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел образования, опеки и попечительства Администрации Иловлинского муниципального района  
Волгоградской области

МБОУ Иловлинская СОШ № 2 Иловлинского муниципального района Волгоградской области

РАСМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения

Руководитель МО  
Соловьева А.С.

Протокол №1

от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Методист

 Глазкова Т.П.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора школы

 Литвинова Е.Е.

Приказ №244

от "30" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2867960)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дьяченко Александр Павлович  
Учитель физической культуры

Июля 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	0	01.09.2022 04.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;;	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	0	05.09.2022 07.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1	08.09.2022 11.09.2022	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	0	12.09.2022 14.09.2022	устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	2	1	1	15.09.2022 21.09.2022	измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;	Зачет; Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	0	22.09.2022 25.09.2022	обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР
Итого по разделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	26.09.2022 28.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперед; 3—4 — и. п.;; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперед (спина прямая); 3—4 — и. п.;; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0	29.09.2022 02.10.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	03.10.2022 05.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	1	0	1	06.10.2022 09.10.2022	Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;; 8 — встать и принять основную стойку.;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорной прыжок</b>	1	0	1	10.10.2022 12.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;; 1 — прыжок с места вперед-вверх толчком двумя ногами;;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	1	0	1	13.10.2022 16.10.2022	разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Танцевальные упражнения</b>	1	0	1	17.10.2022 19.10.2022	выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед;;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР



4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	20.10.2022 23.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2	24.10.2022 30.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	1	2	07.11.2022 16.11.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Зачет; Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	1	2	17.11.2022 27.11.2022	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0	0	0				
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	0	0	0				
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0				
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	28.11.2022 30.11.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	Инфоурок, ЦОР

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	10	0	10	01.12.2022 15.01.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	10	1	9	16.01.2023 19.02.2023	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;	Зачет; Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	8	1	7	20.02.2023 19.03.2023	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Зачет; Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	6	0	6	20.03.2023 16.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
Итого по разделу		49						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	2	8	17.04.2023 25.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Инфоурок, ЦОР
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	54				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История физической культуры в России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Истории развития национальных видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Устный опрос;
5.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	1		Практическая работа;
6.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	1	0		Зачет;
7.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
9.	Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос;
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;

11.	Акробатические комбинации	1	0	1		Практическая работа;
12.	Техника опорного прыжка. Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа;
13.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа;
14.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
15.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
16.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на	1	0	1		Практическая работа;
17.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на	1	0	1		Практическая работа;
18.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
19.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
20.	Беговые упражнения	1	1	0		Зачет;
21.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
22.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
23.	Метание малого мяча на дальность	1	1	0		Зачет;
24.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		Устный опрос;
25.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа;
26.	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа;

27.	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа;
29.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подвижная игра «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Игра «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа;
32.	Игра «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подвижная игра "Кто быстрее"	1	0	1		Практическая работа;
34.	Игра «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическая работа;
35.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе. Нижняя подача.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Нижняя подача.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
40.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		Практическая работа;

41.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		Практическая работа;
42.	Передача волейбольного мяча через сетку.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Передачи волейбольного мяча через сетку	1	1	0		Зачет;
44.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическая работа;
46.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		Практическая работа;
47.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	1	0		Зачет;
48.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1		Практическая работа;
49.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		Практическая работа;
51.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическая работа;

53.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;
55.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа;
57.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
58.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1		Практическая работа;
59.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
60.	Сдача норм ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Техника выполнения упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
63.	Сдача норм ГТО.	1	1	0		Зачет;
64.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача норм ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Сдача норм ГТО.	1	1	0		Зачет;
67.	Сдача норм ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

68.	Сдача норм ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				



99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>54</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент (<https://educont.ru/>).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный стадион, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные, мячи для метания), гимнастические снаряды...

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Оборудование на спортивном стадионе, в спортивном зале. Инвентарь-мячи, гимнастические снаряды.

