

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Наровитский районный отдел образования, науки и молодежной политики администрации Наровитского
муниципального района

МБОУ Наровитская СОШ № 2 Наровитского муниципального района Волгоградской области


РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения

Руководитель МО
 Власова Н.В.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Метод.совет
 Глазкова Т.И.

Протокол №3

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Совета

 Денисовы Е.А.

Протокол № 299

от "30" 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2918223)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 В класса начального общего
образования
на 2022/2023 учебный год

Составитель: Харчук Ирина Валерьевна
учитель начальных классов

р.п.Наровит 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 предназначению: 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 | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | знакомятся и обсуждают виды спорта народов; населяющих Российскую; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | обсуждают и анализируют особенности ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 2 | 0 | 0 | 16.09.2022 20.09.2022 | ведут наблюдения за показателями физического развития и физической ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках ; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | выполняют комплекс упражнений на расслабление ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | обсуждают и анализируют способы ; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений ; ; | Устный опрос; практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 7 | 0 | 0 | 04.10.2022 25.10.2022 | разучивают упражнения акробатической ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------------------------|---|------------------------------------|---|
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок | 4 | 0 | 0 | 08.11.2022 18.11.2022 | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием; выделяют его основные ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 8 | 0 | 0 | 22.11.2022 16.12.2022 | знакомятся с понятиями «вис» и «упор»; выясняют отличительные признаки виса и упора; наблюдают за образцами их выполнения ; | Устный опрос; практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 0 | 20.12.2022 | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют причины; | Устный опрос; практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 4 | 0 | 1 | 27.12.2022 20.01.2023 | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 2 | 0 | 1 | 24.01.2023 27.01.2023 | выполняют низкий старт в последовательности команд «На» ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 1 | 31.01.2023 03.02.2023 | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места; выделяют его фазы и ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 07.02.2023 | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной ; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 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 | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в ; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 2 | 0 | 0 | 14.02.2023 17.02.2023 | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой ; | Устный опрос; практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 3 | 0 | 0 | 21.02.2023 28.02.2023 | разучивают правила подвижных игр; способы организации и подготовку мест проведения; ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 7 | 0 | 0 | 03.03.2023 24.03.2023 | выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.; наблюдают и ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 5 | 0 | 0 | 04.04.2023 18.04.2023 | наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди; описывают его выполнение с выделением осно; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| | | | | | | | |
|--|----|---|---|--------------------------|--|------------------------------------|---|
| 4.18. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 9 | 0 | 0 | 21.04.2023 19.05.2023 | разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | 58 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | |
| 5.1. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 23.05.2023 | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к ; | Устный опрос; практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | 1 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 3 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | История развития физической культуры. | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | История развития физической культуры | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Влияние физической подготовки на работу организма | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Акробатика как вид спорта | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Предупреждение травматизма на уроках акробатики | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Устный опрос; практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------------------|
| 11. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Устный опрос; практическая работа; |
| 12. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | Устный опрос; практическая работа; |
| 17. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Устный опрос; практическая работа; |
| 18. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 22. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------------------|
| 32. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 33. | Танцевальные упражнения. Исполнение танца «Летка-енка» в полной координации | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Устный опрос; практическая работа; |
| 35. | Техника выполнения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом«перешагивания» | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Прыжок с разбега способом«перешагивания» на небольшую высоту. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------------------------------|
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 22.02.2023 | Практическая работа; Тестирование; |
| 44. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | 24.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Оказание первой помощи при легких травмах во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | 08.03.2023 | Практическая работа; |
| 48. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 54. | Техника передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Устный опрос; |
| 63. | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Устный опрос; |
| 64. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Беговые упражнения. 30 м с низкого старта | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------------------|
| 66. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 16.05.2022 | Практическая работа; |
| 67. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Устный опрос; практическая работа; |
| 69. | | | | | | |
| 70. | | | | | | |
| 71. | | | | | | |
| 72. | | | | | | |
| 73. | | | | | | |
| 74. | | | | | | |
| 75. | | | | | | |
| 76. | | | | | | |
| 77. | | | | | | |
| 78. | | | | | | |
| 79. | | | | | | |
| 80. | | | | | | |
| 81. | | | | | | |
| 82. | | | | | | |
| 83. | | | | | | |
| 84. | | | | | | |
| 85. | | | | | | |
| 86. | | | | | | |
| 87. | | | | | | |
| 88. | | | | | | |
| 89. | | | | | | |
| 90. | | | | | | |
| 91. | | | | | | |

| | | | | |
|------------------------|----|---|--|---|
| 92. | | | | |
| 93. | | | | |
| 94. | | | | |
| 95. | | | | |
| 96. | | | | |
| 97. | | | | |
| 98. | | | | |
| 99. | | | | |
| 100. | | | | |
| 101. | | | | |
| 102. | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 68 | 0 | | 3 |
| ПО ПРОГРАММЕ | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

3-4 класс/ Петрова Т.В.;

Копылов Ю.А.;

Полянская Н.В. и другие;

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант.;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол, компьютер ,проектор.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

