МОУ СШ № 44

Подписан: МОУ СШ № 44
DN: STREET="УЛ. ИМ. РОКОССОВСКОГО, Д. 40", S=Волгоградская область, L=Г. ВОЛГОГРАД, C=RU, G=Ирина Викторовна, SN=Комисарова, CN=МОУ СШ № 44, T=ДИРЕКТОР, O=МОУ СШ № 44, E=school44@volgadmin.ru, ИНН=344402334364, ИНН ЮЛ=3444062830, СНИЛС=02009800396, ОГРН=1023403446285
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.08 18:44:50+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №44 Центрального района Волгограда»

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей художественно-эстетического цикла и физической культуры	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МОУ СШ №44	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СШ №44 _____Комисарова И.В.
_____Дядченко О.В.	_____Махонина Е.Н.	Приказ №172
Протокол №1	Протокол №1	от "31" августа2022 г.
от "26" августа2022 г.	от "29" августа 2022 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4723535)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Королева Ольга Викторовна
учитель физической культуры

Волгоград 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

вводится образовательный модуль «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.

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 окончанию **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;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— 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;

— 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		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;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
1.2.	**Из истории развития национальных видов спорта**	1	0	0		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Самостоятельная физическая подготовка**	1	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
2.2.	**Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма**	1	0	1		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms

2.3.	**Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности**	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; 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;; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:; 1 — проводят тестирование осанки;; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
2.4.	**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**	1	0	0		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								

3.1.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1		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 вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (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.;; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:; 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:; 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;; 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;; 6) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;; 7) скрёстный бег на месте;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
3.2.	**Закаливание организма**	1	0	0		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
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		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;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms

4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация**	6	0	6		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):; 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.; Вариант 2. И. п. — основная стойка;; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;; 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;; 12 — встать в и. п.;; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине**							

4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	2	0	2		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте:; 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.5	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	0		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега**	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; 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;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**	10	0	10		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;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms

4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность**	2	0	2		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;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.9	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми**	1	0	0		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.10.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки**	2	0	2		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms

4.11.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол**	10	0	10		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;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.12.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол**	10	0	10		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;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
4.13.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол**	8	0	8		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		54						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	6	0	6		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорт	1	0	0		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Устный опрос;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Устный опрос;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		Устный опрос;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос;
9.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
10.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
11.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
12.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
13.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;

14.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
15.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
16.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
17.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
18.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
19.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
21.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
22.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
23.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
24.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
25.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
26.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
27.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
28.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
29.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
30.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
31.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;

32.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
33.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		Устный опрос;
34.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		Практическая работа;
35.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		Практическая работа;
36.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
37.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
38.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
39.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
40.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
41.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
42.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
43.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
44.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
45.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
46.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
47.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
48.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
49.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;

50.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
51.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
52.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
53.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
54.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
55.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
56.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
57.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
58.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
59.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
60.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
61.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
62.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
63.	Технические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа;
64.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
65.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

66.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
68.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru
https://resh.edu.ru/
https://interneturok.ru/
http://www.openclass.ru
http://metodsovet.su
https://www.gto.ru/norms

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка и т. д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца