

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

г.Щекино

Средняя школа №7

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей начальных классов

Руководитель МО

_____ Ефимова Н.А.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Романова В.А.

Протокол №1

от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Сидоркина Л.Н.

Приказ №97

от "01" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1698981)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Овчинникова Ирина Юрьевна
учитель начальных классов

Щекино 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, закалывающих 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		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 1 / 4 класс
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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 2/ 4 класс
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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 1-2 / 4 класс
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 5 / 3класс
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	0	0		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 8/ 2 класс
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок4/ 4 класс
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;</p> <p>1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;</p> <p>2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>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;;</p> <p>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.;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 5/ 3 класс	
3.2.	Закаливание организма	1	0	0		<p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 4-6/ 4 класс	
Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	0	0		<p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 7 / 4 класс	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	2	0	0		<p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 3 . 20-22./ 4 класс	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорный прыжок	2	0	0		<p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 24-25 / 4 класс	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	0		<p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/уро 23 / 4 класс	
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	2	0	0		<p>разучивают движения танца, стоя на месте;;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 24/ 4 класс	

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 7/ 4 класс
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	0		выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 10-11/ 3 класс
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	0		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;	https://resh.edu.ru/ урок12-14/ 3 класс
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 9/ 3 класс
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок 26-28/ 4 класс
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	8	1	0		выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок29-30/ 4 класс
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ урок50/ 4 класс

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	5	0	0		наблюдает образец техники плавания кролем на груди, анализирует и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;; 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой); плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;; выполняют плавание кролем на груди в полной координации;; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине;; выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна); 1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок51/ 4 класс	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 15-16 / 4 класс	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	1	0		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 18-19 / 4 класс	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	0		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок38-44 / 4 класс	
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	0		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок38-44 / 4 класс	
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	1	0		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/урок 45-49 / 4 класс	
Итого по разделу		48							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	1	0		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/урок 8/ 2 класс	

Итого по разделу	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0		Практическая работа;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	0		Практическая работа;
3.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0		Практическая работа;
4.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0		Практическая работа;
5.	Правила поведения на занятиях в бассейне	1	0	0		Практическая работа;
6.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	0		Практическая работа;
7.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	0		Практическая работа;
8.	Плавание способом кроль на спине	1	0	0		Практическая работа;
9.	История физической культуры в России Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0		Практическая работа;
10.	Стартовая контрольная работа №1 по теме "Физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО.	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа;

11.	Акробатика как вид спорта Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0		Практическая работа;
12.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0		Практическая работа;
13.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0		Практическая работа;
14.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0		Практическая работа;
15.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0		Практическая работа;
16.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
17.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0		Практическая работа;
18.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0		Практическая работа;
19.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	0		Практическая работа;
20.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1	0	0		Практическая работа;
21.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1	0	0		Практическая работа;
22.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		Практическая работа;
23.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0		Практическая работа;

24.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0		Практическая работа;
25.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0		Практическая работа;
26.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		Практическая работа;
27.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0		Практическая работа;
28.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода. Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0		Практическая работа;
29.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0		Практическая работа;
30.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		Практическая работа;
31.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0		Практическая работа;
32.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0		Практическая работа;

33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0		Практическая работа;
34.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа;
35.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	0		Практическая работа;
36.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0		Практическая работа;
37.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0		Практическая работа;
39.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0		Практическая работа;
40.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
42.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;

43.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;
44.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		Практическая работа;
45.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		Практическая работа;
46.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0		Практическая работа;
47.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа;
48.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		Практическая работа;
50.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0		Практическая работа;
51.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;
52.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		Практическая работа;

53.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		Практическая работа;
54.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
55.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
56.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0		Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0		Практическая работа;
58.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
61.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0		Практическая работа;
62.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа;
63.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0		Практическая работа;

64.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
67.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0		Практическая работа;
68.	Обобщающий урок.	1	0	0		Практическая работа;
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				

87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. Рабочие программы. «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М., «Просвещение», 2011.
2. Лях В.И. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2011.
3. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы. Методическое пособие. М., Дрофа, 2006.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие. М., «Дрофа», 2008.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Таблицы (в соответствии с программой обучения)

Схемы (в соответствии с программой обучения)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно напольное (3 м)

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Акробатическая дорожка

Коврики: гимнастические, массажные

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой; стартовые

Лента финишная

Дорожка разметочная резиновая для прыжков

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

