

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

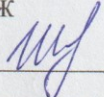
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Пронский муниципальный район

МОУ "Малинищинская СОШ"

АССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей
искусства, технологии, физкультуры и
БЖ


 Шиндякова Л.А.

Протокол №1

от "29 августа" 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Гудкова Т.В.

Протокол №1

от "30 августа" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Мазин В.Ю.

Приказ №88

от "30 августа" 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2339641)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шиндякова Людмила Алексеевна

учитель физической культуры

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	0.5		0.5		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5		0.5		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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		0.5		обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5		0.5		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);;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		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;;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1		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);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	3		3		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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Закаливание организма	1		1		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		4						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		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;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6	1	5		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок							
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине							
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	6		6		; Разучивают упражнения из аэробики;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		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;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	1	2		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; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	1	4		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; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	1	2		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; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		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;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	8	1	7		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; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне							
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка							
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		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;	Письменный контроль; Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	5		5		совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	5		5		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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	5		5		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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3		3		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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		53						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	2	5		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1		1		Устный опрос; Письменный контроль;
2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Устный опрос;
3.	Беговые упражнения	1		1		Практическая работа;
4.	Беговые упражнения	1		1		Практическая работа;
5.	Беговые упражнения	1		1		Практическая работа;
6.	Беговые упражнения	1		1		Практическая работа;
7.	Беговые упражнения	1	1			Тестирование;
8.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1			Тестирование;
9.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
10.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
11.	Технические действия игры баскетбол	1		1		Практическая работа;

12.	Технические действия игры баскетбол	1		1		Практическая работа;
13.	Технические действия игры баскетбол	1		1		Практическая работа;
14.	Технические действия игры баскетбол	1		1		Практическая работа;
15.	Технические действия игры баскетбол	1		1		Практическая работа;
16.	ТБ на уроке физической культуры. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		Устный опрос; Письменный контроль;
17.	Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
18.	Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
19.	Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
20.	Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
21.	Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
22.	Акробатическая комбинация	1	1			Тестирование;
23.	Танцевальные упражнения	1		1		Практическая работа;
24.	Танцевальные упражнения	1		1		Практическая работа;
25.	Танцевальные упражнения	1		1		Практическая работа;
26.	Танцевальные упражнения	1		1		Практическая работа;
27.	Танцевальные упражнения	1		1		Практическая работа;
28.	Танцевальные упражнения	1		1		Практическая работа;
29.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1		Практическая работа;

30.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1		Практическая работа;
31.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1		Практическая работа;
32.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1		Практическая работа;
33.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1		Практическая работа;
34.	ТБ на уроке физической культуры.Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Устный опрос; Письменный контроль;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	1			Тестирование;
40.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Строевые упражнения	1		1		Практическая работа;
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Строевые упражнения	1		1		Практическая работа;
42.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Строевые упражнения	1		1		Практическая работа;

43.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.Строевые упражнения	1		1		Практическая работа;
44.	Закаливание организма.Строевые упражнения	1		1		Практическая работа;
45.	Самостоятельная физическая подготовкаВлияние занятий физической подготовкой на работу систем организмао Строевые упражнения.	1		1		Тестирование;
46.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
47.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		1		Практическая работа;
49.	Технические действия игры волейбол	1		1		Практическая работа;
50.	Технические действия игры волейбол	1		1		Практическая работа;
51.	Технические действия игры волейбол	1		1		Практическая работа;
52.	Технические действия игры волейбол	1		1		Практическая работа;
53.	Технические действия игры волейбол	1		1		Практическая работа;
54.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

55.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
56.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
57.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1			Тестирование;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Практическая работа;
59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Практическая работа;
60.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1			Тестирование;
61.	Метание малого мяча на дальность	1		1		Практическая работа;
62.	Метание малого мяча на дальность	1		1		Практическая работа;
63.	Метание малого мяча на дальность	1	1			Тестирование;
64.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		Устный опрос; Письменный контроль;
65.	Технические действия игры футбол	1		1		Практическая работа;
66.	Технические действия игры футбол	1		1		Практическая работа;
67.	Технические действия игры футбол	1		1		Практическая работа;

68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		Устный опрос; Письменный контроль;
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 ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61			

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://mosmetod.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://fcior.edu.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

<https://www.youtube.com/>

<https://www.yaklass.ru/>

<https://interneturok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольная площадка.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца и т.д.

