**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Енисейский район МБОУ Озерновская СОШ № 47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Михалева Н.А. Протокол №5  от "18" мая2022 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель руководителя по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Никулина А.С. Протокол №1  от "30" августа 2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Озерновская  СОШ№47  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Драчук Г.А.  Приказ №01-04-283 |

от "31" августа2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 638546)** учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Михалева Наталья Александровна учитель физической культуры

Озерное 2022

# Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 4 класс

# Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

# -Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273 - ФЗ;

# -Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от «6» октября 2009 г.;

# -Фундаментального ядра содержания общего образования; Концепции преподавания предметной области «Физическая культура», утверждённой 30.12.2018 г.;

# -Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», приказ № 254 от 20.05.2020 г.;

# -Примерной основной образовательной программы начального образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

# -Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от

# 22.03.2021 № 115;

# -Приказа Министерства просвещения российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

# -Рабочей программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47;

# -ООП НОО МБОУ Озерновская СОШ № 47;

# -Учебного плана МБОУ Озерновская СОШ № 47 на 2022 - 2023 учебный год.

# Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета, повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в школе на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества м перспективным задачам РФ в современном мире.

# Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

# • модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

# • совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

# • обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

# • расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

# • развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

# • повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

# Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 30.08.2021 № 01-04-287.

# Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию социально-значимых приоритетов воспитания обучающихся начального общего образования.

# Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 34 учебные недели (2 ч в неделю).

# Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение.

# 

# 

# 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, информационнокоммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

# 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 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, 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 | 1 |  | обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической  подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;; | Устный опрос; | Учи.ру |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 0 | 1 |  | 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; | учи.ру |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; | Тестирование; | учи.ру |
| 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;; | Устный опрос; | учи.ру |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;; | Устный опрос; | учи.ру |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):; | Устный опрос; | учи.ру |
| 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:; | Устный опрос; | учи.ру |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания; | Устный опрос; | учи.ру |
| 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** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; | Тестирование; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Акробатическая комбинация** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):; | Тестирование; |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Опорной прыжок** | 1 | 0 | 1 |  | выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Упражнения на гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Танцевальные упражнения** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; |  |  |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 2 | 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);; |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 2 | 1 | 1 |  | выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!»,  «Внимание!», «Марш!»;; |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 1 |  | 1 — выполнение положения натянутого лука;; |  |  |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 2 | 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);; |  |  |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 2 | 1 | 1 |  | выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; |  |  |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка".  Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 2 | 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;; |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; |  |  |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры волейбол** | 2 | 1 | 1 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:; |  |  |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры баскетбол** | 2 | 1 | 1 |  | 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры футбол** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; |  |  |
| Итого по разделу | | 30 |  |  |  | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | |  |  |  | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 30 | 30 | 0 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; |  |  |
| Итого по разделу | | 30 |  |  |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 44 | 24 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.  История физической культуры. | 1 | 0 | 0 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 2. | Обучение технике бега с высокого старта.  Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 3. | Обучение технике челночного бега.  Челночный бег 3/10 метров | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 4. | Овладение техникой прыжков в длину с  разбега . Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 5. | Овладение техникой  прыжков в длину с  разбега. Режим дня и его основное содержание. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 6. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |
| 7. | Овладение техникой прыжков в высоту.  Развитие выносливости.. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 8. | Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.  Знание о физической  культуре. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 9. | ТБ на баскетболе.  Освоение техникой ловли мяча двумя руками.  История баскетбола. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Освоение техникой  передачи мяча. Мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 11. | Освоение техникой  ведения мяча. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 12. | Упражнения на  формирование силы. Развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 13. | Освоение техникой  ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 14. | Освоение техникой элементов игры «Баскетбол» | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Устный опрос; |
| 15. | Правила техники  безопасности на уроках волейбола. История  игры волейбола.. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |
| 16. | Правила техники  безопасности на уроках волейбола. История  игры волейбола.. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 17. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 18. | Передвижения в стойке.  Передача двумя руками  сверху. Подвижная игра«Пасовка волейболистов». | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 19. | Передача двумя сверху над собой и вперед.  Встречные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 20. | Передача мяча двумя  сверху на месте и после передачи вперед.  Встречные и линейные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Техника безопасности на уроках гимнастики.  История гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 22. | Освоение строевых упражнений Личная гигиена. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Устный опрос; |
| 23. | Освоение  общеразвивающих  упражнений без  предметов на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 24. | Освоение  общеразвивающих  упражнений с предметами . | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 25. | Освоение и  совершенствование висов и упоров. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 26. | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в  современном обществе | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 27. | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 28. | Освоение акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 29. | Освоение акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 30. | Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими  умениями. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 31. | Развитие  координационных  способностей. Эстафеты с гимнастическими  предметами | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 32. | Развитие силовых  способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Правила техники  безопасности на уроках лыжной подготовки.  История лыжного спорта | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 34. | Изучение техники попеременного  двушажного хода.  Всестороннее и  гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 35. | Освоение техники попеременного  двушажного хода. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 36. | Техника подъема «елочкой»; торможения«плугом». | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 37. | Освоение техники одновременного  бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 38. | Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода.  Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |
| 39. | Выполнения техники  лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 40. | Освоение техники  лыжных ходов. Учет дистанции 2км. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 41. | Освоение техники  подъема «елочкой»;  торможения «плугом» | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 42. | Освоение техники  выполнения лыжных ходов | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Закрепление лыжных  ходов. Лыжные гонки на 1км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 44. | Передвижение на лыжах 3 км б/у времени. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 45. | Освоение техники одновременного  бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 46. | Закрепление техники одновременного  бесшажного хода. Учет дистанции 2км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 47. | Освоение техникой  прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 48. | Освоение техникой  бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 49. | Освоение техникой  бросков баскетбольного мяча на точность..  Физическая культура человека. | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Контрольная работа; |
| 50. | Освоение тактики игры«Баскетбол» учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 51. | Бросок мяча после  ведения. Ловля и передача мяча различными  способами. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 52. | Ловля и передача мяча  различным способом. 2-х сторонняя игра | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 53. | Прием мяча снизу двумя руками перед собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Прием мяча снизу двумя руками перед собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 55. | Овладение техникой  передвижений , остановок поворотов и стоек.  Стойка игрока. Освоение техники прямого  нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 56. | Овладение техникой  передвижений , остановок поворотов и стоек.  Стойка игрока. Освоение техники прямого  нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 57. | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя  руками. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 58. | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя  руками. Игра в волейбол | 1 | 1 | 0 | 8,6.10 | Контрольная работа; |
| 59. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Освоение техникой прыжка в высоту. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |
| 60. | Освоение техникой прыжка в высоту  способом «Перешагиванием». | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 61. | Закрепление техники прыжка в высоту на результат.. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 62. | Развитие скоростных  способностей. Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 63. | Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег  3х10 м. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Развитие скоростных  способностей. Бег 60 м на результат. | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Контрольная работа; |
| 65. | Итоговое тестирование (сдача нормативов) | 1 | 1 | 0 | 8,6.10 | Зачет; |
| 66. | Техника метания малого мяча . Учет наклона  вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 67. | Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг» | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9  8,6.10  8 | Практическая работа; |
| 68. | Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9  8,6.10  8 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 13 | 55 | | |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**  Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа к УМК А. П.Матвеева. ФГОС, Автор: Оксана Павловна Авдеева,2016г. **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**  https://fiz-ra-ura.jimdofree.com  https://rosuchebnik.ru | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. |  | 1 |  |  |  |  |
| 3. |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. |  | 1 |  |  |  |  |
| 5. |  | 1 |  |  |  |  |
| 6. |  | 1 |  |  |  |  |
| 7. |  | 1 |  |  |  |  |
| 8. |  | 1 |  |  |  |  |
| 9. |  | 1 |  |  |  |  |
| 10. |  | 1 |  |  |  |  |
| 11. |  | 1 |  |  |  |  |
| 12. |  | 1 |  |  |  |  |
| 13. |  | 1 |  |  |  |  |
| 14. |  | 1 |  |  |  |  |
| 15. |  | 1 |  |  |  |  |
| 16. |  | 1 |  |  |  |  |
| 17. |  | 1 |  |  |  |  |
| 18. |  | 1 |  |  |  |  |
| 19. |  | 1 |  |  |  |  |
| 20. |  | 1 |  |  |  |  |
| 21. |  | 1 |  |  |  |  |
| 22. |  | 1 |  |  |  |  |
| 23. |  | 1 |  |  |  |  |
| 24. |  | 1 |  |  |  |  |
| 25. |  | 1 |  |  |  |  |
| 26. |  | 1 |  |  |  |  |
| 27. |  | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. |  | 1 |  |  |  |  |
| 29. |  | 1 |  |  |  |  |
| 30. |  | 1 |  |  |  |  |
| 31. |  | 1 |  |  |  |  |
| 32. |  | 1 |  |  |  |  |
| 33. |  | 1 |  |  |  |  |
| 34. |  | 1 |  |  |  |  |
| 35. |  | 1 |  |  |  |  |
| 36. |  | 1 |  |  |  |  |
| 37. |  | 1 |  |  |  |  |
| 38. |  | 1 |  |  |  |  |
| 39. |  | 1 |  |  |  |  |
| 40. |  | 1 |  |  |  |  |
| 41. |  | 1 |  |  |  |  |
| 42. |  | 1 |  |  |  |  |
| 43. |  | 1 |  |  |  |  |
| 44. |  | 1 |  |  |  |  |
| 45. |  | 1 |  |  |  |  |
| 46. |  | 1 |  |  |  |  |
| 47. |  | 1 |  |  |  |  |
| 48. |  | 1 |  |  |  |  |
| 49. |  | 1 |  |  |  |  |
| 50. |  | 1 |  |  |  |  |
| 51. |  | 1 |  |  |  |  |
| 52. |  | 1 |  |  |  |  |
| 53. |  | 1 |  |  |  |  |
| 54. |  | 1 |  |  |  |  |
| 55. |  | 1 |  |  |  |  |
| 56. |  | 1 |  |  |  |  |
| 57. |  | 1 |  |  |  |  |
| 58. |  | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. |  | 1 |  |  |  |  |
| 60. |  | 1 |  |  |  |  |
| 61. |  | 1 |  |  |  |  |
| 62. |  | 1 |  |  |  |  |
| 63. |  | 1 |  |  |  |  |
| 64. |  | 1 |  |  |  |  |
| 65. |  | 1 |  |  |  |  |
| 66. |  | 1 |  |  |  |  |
| 67. |  | 1 |  |  |  |  |
| 68. |  | 1 |  |  |  |  |
| 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 | | 102 | 10 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ