# 

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты— за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 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

К ЛЬТ ]ЭОЙ.

***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

СOOTBЕTCTBИИ С ТРАДИЦИОННЫМИ РОСИЙСКИМИ СОЦИКУЛЬТУРНЫМИ И ДУХОВНО-НРАВСТРЕННЫМИ

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



* 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** | формы  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные**  ресурсы |
| **всего** | **контрольные**  работы | **практические**  ра0оты |
| Раздел | 1. Знания о физической **культуре** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры** в России | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;;  обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный oпpoc; Практическая работа; | https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-nacionalnih- vidov-sporta- 1451432.htm1 |
| Итого | по разделу | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | 2. **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу** систем **организма** | 0.5 | 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;;  выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):;  1 выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;  —2 выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;  3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.; | Устный опрос; | https://infourok.ru/doklad-vliyanie-zanyatiy- fizkulturi-na-osnovnie-sistemi-organizma- 2835808.htm1 |
| 2.3. | Оценка годовой динамики **показателей физического развития** и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;  измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;  ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;; | Устный опрос; | https://mu1tiurok.ru/fi1es/monitoringh- fizichieskogho-razvitiia-i-fizichiesko.htm1 |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;  разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):;  —1 лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;  —2 тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы); | Устный oпpoc; Практическая работа; | https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj- pomoshi-na-uroke-fizku1tury-4320054.htrnl |
| Итого по разделу | | 3.5 |  | | | | | |
| **ФИ3ИЧИСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения** осанки | 1 | 0 | 0 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:;   1. и. п о. с. IN — 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 о. с.; 1-2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—   —4 и. п.;;   1. и. п—. стойка руки на поясе; 1-3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); —4   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.;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/1esson/6013/start/226210 |
| 3.2. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативные последствий их нарушения;;  обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания; | опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ |
| ИТОГО | по разделу | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | *Модуль “Гимнастика с основали акробатики”.* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; | Устный oпpoc; Практическая работа; | https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj- pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. **Акробатическая комбинация** | 4 | 3 | 0 |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):; | Зачет; Практическая работа; Тестирование; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;  выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в yпop присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;  выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 2 | 0 | 0 |  | 3HaKO МЯТСЯ С ПОНЯТИЯМИ tBИC 1 И t ПО 11 ВЫЯСНЯЮТ  отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;  знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики" .****Танцевальные упражнения*** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;  разучивают движения танца, стоя на месте:; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях **лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; Практическая работа; | https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj- pomoshi-na-uroke-fizku1tury-4320054.htm1 |
| 4.7. | **Упражнения в прыжках в высоту с**  разбега | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;  выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 48 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* ***Беговые***  упражнения | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд  «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;  выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание**  **малого** мяча на **дальность** | 2 | 1 | 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; | Зачет; Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 0.5 | 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  ***еыпояняюі*** их на занятиях лыжной подготовкой; | Устный  oпpoc; | https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj- pomoshi-na-uroke-fizku1tury-4320054.htm1 |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 7 | 1 | 0 |  | выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | Зачет; Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0.5 | 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; | Устный опрос; | https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj- pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 1 | 0 | 0 |  | выполняют плавание кролем на спине в полной координации;  Знакомятся с способами плавания. Выполняют подводящие упражнения на суши для освоения плавания *способом* кроль на груди.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.14. | *Модуль ”Подвижные и спортивные игры”.* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | опрос; | https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj- pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html |
| 4.15. | *Модуль ”Подвижные и спортивные игры”.* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;  совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль “Подвижные и спортивные игры”.* **Технические действия игры волейбол** | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;  выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:;  1 нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;  —2 нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;  3 нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;  выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;;  наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;  выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:;   1. — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2. — передача и приём мяча двумя руками сверху в пapax;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.17. | *Модуль ”Подвижные и спортивные игры”.* **Технические** действия **игры баскетбол** | 6 | 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;;  выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| 4.18. | *Модуль ”Подвижные ti спортивные игры”.* **Технические** действия **игры футбол** | *6* | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности  разучиваНт технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; paзq ивают удар по мячу с двух шагов, после его  выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah |
| **LITOГO** по разделу | | 55 |  | | | | | |
| Раздел **5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрираиия приростов в показателях физических качеств к Нормативным требованиям комплекса ФГОС | 15 | 11 | 0 |  | демонстрирование приростов в покаЗателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; Тестирование; | https://core.ac.uk/download/pdf/81696932.pdf |
| Итого по разделу | | 15 |  | | | | | |
| ОБІІІЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 70 | 1 6 | 0 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  *п/п* | Тема урока | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | Виды, формы **контроля** |
| **всего** | **контрольные**  работы | **практические**  работы |
| 1. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике (предупреждения травм). Беговые упражнения. Из истории развития физической культуры в России. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 2. | Беговые упражнения. Низкий старт. Бег на различные отрезки (20м, 30м, 40м). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
|  | Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 метров. Развитие скоростных качеств. | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 4. | Равномерный бег 6 минут. Чередование бег и ходьбы (80м, бег, 80м ходьба).Развитие выносливости. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 5. | Метание малого мяча в цель (вертикальную и горизонтальную). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 6 | Метание малого мяча на  **ДАЛЬНОСТЬ** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 7. | Беговые упражнения. Бег из  РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ  положений. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 8. | Челночный бег Зхl0м. тестирование. | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту (с места, с разбега). в длину (с места), на одной ноге на двух. Многоскоки. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 10. | Прыжки в высоту способом "перешагиванием".  Развитие прыгучести. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 11. | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.  Спортивная игра футбол. | 1 | 0 | 0 |  | Устный OПpoc; Практическая работа; |
| 12. | Футбол. Удары по стоящему мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 13. | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 14. | Футбол. Передачи мяча в пapax, тройках. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 15. | Футбол. Ведение мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 16. | Учебная игра в футбол. Самостоятельная физическая подготовка. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 17. | Учебная игра в футбол. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 18. | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Твой организм (основные части тела, основные внутренние органы, скелет, мышцы). | 1 | 0 | 0 |  | Устный ОпрОс; Практическая работа; |
| 19. | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Строевые упражнения. Различные висы и упоры. Тестирование - подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой). | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 21. | Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад, два подряд. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 22. | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 23. | Строевые упражнения. Кувырок вперед,назад, стойка на лопатка. "мост". | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 24. | Строевые упражнения. Контроль физических качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 25. | Строевые упражнения. Составление акробатической комбинации (по фазам и в полной координации). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 26. | Акробатическая комбинация.  Самостоятельная физическая подготовка. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 27. | Упражнения с гимнастическими мячами. Танцевальные упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 28. | Упражнения со скалкой. Танцевальные упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения. Подводящие упражнения  ДЛЯ **BЫПOЛHЕHИЯ OПOРНОГО**  прыжка. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Строевые упражнения. Опорный прыжок (по фазам движения и в полной координации). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 31. | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 32. | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 33. | Знакомятся с способами плавания. Выполняют подводящие упражнения на суши для освоения плавания способом кроль на груди. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливание организма.  Подбор лыж. | 1 | 0 | 0 |  | oпpoc; Практическая работа; |
| 35. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 36. | Повороты переступанием и прыжком. Прохождение дистанции 500 м. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 37. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 38. | Передвижение на лыжах. Подъём "лесенкой", спуск в низкой стойке. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 39. | Передвижение на лыжах. Подъём "полуелочкой",  CП СК **В ОСНОВНОЙ CTOЙKЕ,**  торможение "плугом". | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 41. | Передвижение на лыжа, спуски с пологих склонах в основной и низкой стойке, торможение "плугом". | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 42. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.  Развитие выносливости. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 43. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 44. | Прохождение дистанции 2500 м. на время. Развитие  **ВЫНОСЛИВОСТИ.** | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 45. | Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 46. | Предупреждение травматизма на занятиях  ПОДВИЖНЫХ И СПО]ЗТИВНЫХ  игр. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 47. | Правила подвижных мест, способы организации и подготовка мест проведения. Подвижная игра "Перестрелка" | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 48. | Совершенствование ранее разученных физических упражнений и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведения мяча на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 50. | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 51. | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди по фазам и в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 52. | Ведения мяча. Передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места после ловли. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 53. | Выполнения броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 54. | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 55. | Волейбол. Техника нижней боковой подачи. Имитация боковой подачи без мяча. Нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 56. | Нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.  Выполняют нижнию подачу поправилам соревнований. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 57. | Упражнения для освоение технике передачи мяча двумя руками сверху.  Прием и передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 58. | Прием и передача мяча двумя руками над собой, стоя и в движении. Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 60. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 61. | Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 62. | Тестирование техники челночного бега Зхl0м. | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 63. | Прыжковые упражнения. Прыжки ( в высоту, в длину с места). Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 64. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 65. | Низкий старт (старт, разгон, финеширование.).  Пробегание отрезков 20м, 30. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 66. | Тестирование бега на 30 метров. Развитие скоростных качеств. | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 67. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 68. | Метание малого мяча на дальность, на точность. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 69. | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 70. | Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

**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**

Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. Патрикеев А.Ю. / Москва - "BAKO". Лыжная подготовка в школе.1-1 l класс Осинцев В.В./Москва - Владос пресс

Физическая культура. Подвижные игры.1-4 класс. Фёдорова Н.А./ Москва - "Экзамен".

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-1yah https://resh.edu.ru/subject/1esson/5166/start/195044/ [http:www.nsportal.ru/shkola](http://www.nsportal.ru/shkola)

[spo@lseptember.ru](mailto:spo@lseptember.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ