

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию АОМР Омской области

МБОУ "Покровская СОШ"

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

учителей эстетическо-  
спортивного цикла

Грудий С. В.

[Номер приказа] от «[число]»  
[месяц] [год] г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Комнатов С.В.

[Номер приказа] от «[число]»  
[месяц] [год] г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

Досумбетов В.Ю.

[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1199244)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Грудий Сергей Валерьевич.  
учитель физической культуры.

Покровка 2023



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	0,5	0	0	01.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	0,5	0	0	06.09.2022	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	0,5	0	0	07.09.2022	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	0,5	0	0	09.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с.; останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	13.09.2022 14.09.2022	составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; Сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;	Письменный контроль;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	16.09.2022	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		3						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0,5	0	0	20.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	0,5	0	0	21.09.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>

Итого по разделу		1						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	23.09.2022 26.09.2022	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);	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	0	27.09.2022 29.09.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; финиширование в беге на дистанцию 30 м; скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	0	30.09.2022 04.10.2022	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;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	0	05.10.2022 07.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	11.10.2022 12.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	0	14.10.2022	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присевсзади);	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	1	18.10.2022 19.10.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	1	0	21.10.2022 25.10.2022	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	26.10.2022 08.11.2022	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	0	09.11.2022 11.11.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	12	0	1	15.11.2022 02.12.2022	выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>

4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0,5	0	0	06.12.2022 07.12.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
-------	---	-----	---	---	--------------------------	--	---------------	--

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0,5	0	0	23.12.2022 11.01.2023	наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	0	13.01.2023	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	2	1	1	17.01.2023 18.01.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	6	0	1	20.01.2023 15.02.2023	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	6	0	1	17.02.2023 07.03.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	6	1	1	09.03.2023 29.03.2023	выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		59						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	5	2	1	31.03.2023 30.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	9				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	1	02.09.2022	Письменный контроль;
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
6.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт. Бег 30 м.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт. Бег 30 м.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;

9.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение. Бег 60 м.	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение. Бег 60 м.	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;

11.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: финиширование. Бег 1000 м.	1	0	0	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	1	0	12.10.2022	Зачет;
19.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
20.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	0	0	18.10.2022	Письменный контроль;
21.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
22.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
23.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0	08.11.2022	Практическая работа;

25.	Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
27.	Кувырок вперед, из положения упор присев	1	0	0	16.11.2022	Практическая работа;
28.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;



29.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
30.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
31.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
32.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
34.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа;
35	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1				
36	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1				
37.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	25.01.2023	Практическая работа;

38	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
----	---	---	---	---	------------	-------------------------

39	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа;
40	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	01.02.2023	Практическая работа;
41	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке комплекса ГТО	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
42	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	0	07.02.2023	Практическая работа;
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1				
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	08.02.2023	Практическая работа;
45	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
46.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа;
47	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа;
48	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;

49	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа;
----	--	---	---	---	------------	----------------------

50	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа;
51	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
52	<b>Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами.</b>	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
53	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	15.03.2023	Практическая работа;
54	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;

55	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа;
56	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
57	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа;
58	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	12.04.2023	Практическая работа;
59	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
60	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа;
61	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	19.04.2023	Практическая работа;

62	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
63	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа;
64	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	26.04.2023	Практическая работа;
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	17.05.2023	Практическая работа;
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	5
--	----	---	---



### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

<http://nachalka.info>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя,

Проектор

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

