Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа «Радуга»

«Рассмотрена»
на заседании МО школы
_____ О. С. Ставцева
_____ 2023 г.

«Согласована»
Заместитель директора по УВР
_____ О. С. Ставцева
_____ 2023 г.

«Утверждена»
Директор школы
_____ Н. А. Кулакова
_____ 2023 г.

*Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
4 класс
на 2023 – 2024 учебный год*

Чернь, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении

учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	06.09.2023	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	1	0	0	08.09.2023	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	13.09.2023	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	15.09.2023	<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):;</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p>	Устный опрос;	https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854
2.3.	Оценка годовой	1	0	0	20.09.2023	обсуждают рассказ	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

динамики
показателей
физического
развития и
физической
подготовленности

учителя о
неравномерном
изменении
показателей
физического
развития и
физической
подготовленности
учащихся в период
обучения в школе;;
составляют таблицу
наблюдений за
результатами
измерения
показателей
физического
развития и
физической
подготовленности
по учебным
четвертям
(триместрам) по
образцу;;
измеряют
показатели
физического
развития и
физической
подготовленности,
сравнивают
результаты
измерения
индивидуальных
показателей с
таблицей
возрастных
стандартов;;
ведут наблюдения
за показателями
физического
развития и
физической
подготовленности в
течение учебного
года и выявляют, в
какой учебной
четверти
(триместре) были
наибольшие их
приросты;;
обсуждают рассказ
учителя о формах
осанки и
разучивают способы
её измерения;;
проводят мини-
исследования по
определению
состояния осанки с

опрос;
Практическая
работа;

					помощью теста касания рук за спиной; 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;			
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	22.09.2023	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 опрос;	https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3538858.html
Итого по разделу		4						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	27.09.2023	<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;</p> <p>1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперед; 3—4 — и. п.;;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперед (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</p>
------	--	---	---	---	------------	--	------------------------------------	---

подъём правой руки и левой ноги; 2 — 3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;

4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;

1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;;

2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;;

3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;;

4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;;

5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения

						велосипедиста;; 6) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;; 7) скрестный бег на месте;		
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	29.09.2023	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1	0	0	25.10.2023	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 опрос; Практическая работа;	https://infourok.ru/preduprezhdenie-i-profilaktika-travm-na-zanyatiyah-gimnastikoy-1180565.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	2	0	0	27.10.2023 08.11.2023	обсуждают правила составления акробатической комбинации,	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/

Акробатическая
комбинация

последовательность
самостоятельного
разучивания
акробатических
упражнений;;
разучивают
упражнения
акробатической
комбинации
(примерные
варианты);;
Вариант 1. И. п. —
лёжа на спине, руки
вдоль туловища;;
1 — ноги согнуть в
коленях и поставить
их на ширину плеч,
руками опереться за
плечами, пальцы
развернуть к
плечам;;
2 — прогнуться и,
слегка разгибая ноги
и руки, приподнять
туловище над
полом, голову
отвести назад и
посмотреть на кисти
рук —
гимнастический
мост;;
3 — опуститься на
спину;;
4 — выпрямить
ноги, руки
положить вдоль
туловища;;
5 — сгибая руки в
локтях и поднося их
к груди,
перевернуться в
положение лёжа на
животе;;
6 — опираясь
руками о пол,
выпрямить их и
перейти в упор лёжа
на полу;;
7 — опираясь на
руки, поднять
голову вверх и,
слегка прогнувшись
прыжком перейти в
упор присев;;
8 — встать и
принять основную
стойку.;
Вариант 2. И. п. —
основная стойка;;

1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;;
2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;
3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;
4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;
5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;;
6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;;
7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;;
8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;
9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;
10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;
11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;
12 — встать в и. п.;;

					составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	0	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/

4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</p>	4	0	0	10.11.2023 22.11.2023	<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися 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);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</p>
------	--	---	---	---	--------------------------	---	--	--

4.5.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</p>	2	0	0	<p>24.11.2023 29.11.2023</p>	<p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперед, левую ногу вынести вперед-в сторону, приземлиться;; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперед-в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед;; 8 — продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед-в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>		<p>Устный опрос; Практическая работа;</p> <p>https://infourok.ru/kartoteka-tancevalno-ekspressivnyh-uprazhnenij-dlya-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-4048148.html</p>
------	--	---	---	---	----------------------------------	---	--	--

4.6.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	0	01.09.2023	<p>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);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>https://infourok.ru/referatmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html</p>
------	--	---	---	---	------------	---	--	--

4.7.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	2	0	0	<p>18.10.2023 20.10.2023</p>	<p>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 подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html</p>
------	--	---	---	---	----------------------------------	--	--	--

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	0	11.10.2023 13.10.2023	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;	Устный опрос; Практическая работа;	https://beguza.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya/
------	--	---	---	---	--------------------------	---	---------------------------------------	---

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	0	04.10.2023 06.10.2023	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/tehnika_metaniia_miacha_na_dalnost
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	17.01.2024	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос; Практическая работа;	https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-pri-zanyatiyah-lyzhnoy-podgotovkoy-v-shkole-3601551.html

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	0	0	19.01.2024 28.02.2024	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	https://kopiikaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspektpraktichieskoghozaniatia20tekhnikaodnovriemiennoghoodnoshzhnoghkhoda
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrashcheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				https://infourok.ru/sportivnaya-podgotovka-yunogo-plovca-5377105.html

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	08.12.2023	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;	Устный опрос; Практическая работа;	https://infourok.ru/na-temu-meri-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-sportivnim-i-podvizhnim-igram-1636852.html
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	7	0	0	13.12.2023 29.12.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	0	0	0				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/

4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	11	0	0	02.03.2024 13.04.2024	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;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	0	0	0				https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
Итого по разделу		48						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	0	18.04.2024 25.05.2024	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		12						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
---	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Лёгкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	01.09.2023	Устный опрос;
2.	Из истории развития физической культуры в России. Эстафеты.	1	0	0	06.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Из истории развития национальных видов спорта. Комплекс упражнения типа зарядки; техника высокого старта; бег 30 м.	1	0	0	08.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Самостоятельная физическая подготовка. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1	0	0	13.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжок в длину с места.	1	0	0	15.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наклоны на гимнастической скамье.	1	0	0	20.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	0	0	22.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	0	27.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Закаливание организма. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	0	29.09.2023	Устный опрос;

10.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	0	0	04.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	0	0	06.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	0	0	11.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Равномерный 6-минутный бег. Игра «Подвижная цель».	1	0	0	13.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Лёгкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Игра «Волк во рву».	1	0	0	18.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Лёгкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Игра «Волк во рву».	1	0	0	20.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	25.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	0	0	27.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1	0	0	08.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;

19.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине. Понятия «вис» и «упор», отличительные признаки виса и упора.	1	0	0	10.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине. Виды хвата на гимнастической перекладине.	1	0	0	15.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0	17.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для развития равновесия.	1	0	0	22.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Перестроение в колонне в движении. Танцевальные упражнения.	1	0	0	24.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения. Комплекс корригирующих упражнений на контроль осанки в движении.	1	0	0	29.11.2023	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку.	1	0	0	01.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.	1	0	0	06.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	0	08.12.2023	Устный опрос;

28.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра "Перестрелка".	1	0	0	13.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра "Белые медведи".	1	0	0	15.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра "Вышибалы".	1	0	0	20.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра "Охотники и утки".	1	0	0	22.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра "Волк во рву".	1	0	0	27.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра "Третий лишний".	1	0	0	29.12.2023	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0	17.01.2024	Устный опрос;
35.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игра «Пройди через ворота».	1	0	0	19.01.2024	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	24.01.2024	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	26.01.2024	Устный опрос; Практическая работа;

38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	31.01.2024	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «ёлочкой». Игра «Кто быстрее взойдёт на гору».	1	0	0	02.02.2024	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски в низкой, высокой стоке.	1	0	0	07.02.2024	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Одновременный двухшажный ход.	1	0	0	14.02.2024	Устный опрос; Практическая работа;
42.	Лыжная подготовка. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	0	0	16.02.2024	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка. Торможение «плугом», «упором».	1	0	0	21.02.2024	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Прохождение тренировочных дистанций.	1	0	0	28.02.2024	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Стойка игрока. Специальные передвижения. Игра «Боулинг».	1	0	0	02.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;

46.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер».	1	0	0	07.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер».	1	0	0	09.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Борьба за мяч».	1	0	0	14.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведения мяча с изменением направления движения. Игра «Борьба за мяч».	1	0	0	16.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведения мяча в разных исходных положениях.	1	0	0	21.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведения мяча в разных исходных положениях.	1	0	0	23.03.2024	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в цель снизу, от груди. Игра «Борьба за мяч».	1	0	0	04.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в цель снизу, от груди. Игра «Борьба за мяч».	1	0	0	06.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;

54.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведения мяча с последующим броском в цель. Игра «Перестрелка».	1	0	0	11.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол. Ведения мяча с последующим броском в цель. Игра «Перестрелка».	1	0	0	13.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0	18.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Поднимание туловища за 1 минуту. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0	20.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклоны на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места.	1	0	0	25.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	0	27.04.2024	Устный опрос; Практическая работа;
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивания на перекладине.	1	0	0	02.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 метров с высокого старта.	1	0	0	04.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
62.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	0	0	11.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность.	1	0	0	13.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;

64.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 метров.	1	0	0	15.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1000 метров.	1	0	0	18.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0	20.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
67.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0	23.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Итоговый урок.	1	0	0	24.05.2024	Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Справочник учителя физической культуры. - Волгоград: «Учитель», 2008.

А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО», 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://scienceforum.ru/>

<https://infourok.ru/>

<https://beguza.ru/>

<https://kopilkaurokov.ru/>

<https://nsportal.ru/>

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)

Мячи: набивные 1, 3 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Обруч пластиковый детский

Мат гимнастический

Коврики гимнастические

Рулетка измерительная

Комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки

Жилетки игровые с номерами

Козёл гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы разметки площадки

Динамометр ручной электронный

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ