

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Базарносызганская средняя школа №2

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 О.В.Акашина

« 29 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Е.Н. Курочкина

«01» сентября 2023 г

Пр. №120 от 01.09.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель начальных классов Кочетков Владимир Анатольевич

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; часа 2 в неделю

Рабочую программу составил В.А. Кочетков

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372, , с использованием авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»(автор А.П. Матвеев), сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

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.

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 следующими **задачами**:

- 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 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»

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю (34 учебные недели)

Программу обеспечивают: А.П.Матвеев «Физическая культура» учебник для 4 класса.- М.: Просвещение 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных

жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть **познавательных универсальных учебных действий:**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий:**

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности,

распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

-составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

-моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

-осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

-осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

-принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

-осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

-осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

-проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

-различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

-осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

-соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

-демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

-осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

-осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

-моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

--осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

-осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

-осваивать технические действия из спортивных игр.

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.

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.

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.

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

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 выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) 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	1	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Урок «Осанка как показатель физического развития человека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	0	2	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6	1	5	Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	1	2	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2	Урок «Висы и упоры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	1	2	Урок «прыжок в высоту с прямого разбега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	1	3	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Легкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	1	2	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Урок «Лыжи. Намного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	7	1	6	Урок «Техника лыжных ходов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1.5	0	0.5	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3.5	0	3.5	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6	0	6	Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0	6	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4	Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Итого по разделу		55			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	1	4	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Устный опрос;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;
9.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды и упражнения	1	0	1	Устный опрос; тест;
10.	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
11.	Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
12.	Акробатическая комбинация. Гимнастический мост	1	0	1	Практическая работа;
13.	Акробатическая комбинация. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
14.	Акробатическая комбинация. кувырок вперед	1	0	1	Практическая работа;

15.	Акробатическая комбинация. Кувырок назад	1	0	1	Практическая работа;
16.	Акробатическая комбинация - зачет	1	1	0	Зачет;
17.	Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
18.	Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
19.	Опорной прыжок	1	1	0	Практическая работа;
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
21.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
22.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
23.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
24.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Плавательная подготовка	1	0	1	Устный опрос;
25.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
26.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
29.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
30.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
31.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски в высокой и низкой стойках	1	0	1	Практическая работа;

33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение "плугом"	1	0	1	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты переступанием в движении	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём "лесенкой" и "полулочкой"	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2000 м	1	1	0	Зачет;
37.	Спортивные игры. Технические действия игры волейбол. приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
38.	Спортивные игры. Технические действия игры в волейбол. приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;	1	0	1	Практическая работа;
39.	Спортивные игры. Технические действия игры в волейбол. нижняя боковая подача	1	0	1	Практическая работа;
40.	Спортивные игры. Технические действия игры в волейбол. нижняя боковая подача через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
41.	Спортивные игры. Технические действия игры в волейбол: подачу, приёмы и передачи мяча	1	0	1	Практическая работа;
42.	Спортивные игры. Волейбол: игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
43.	Спортивные игры. Технические действия игры баскетбол: стойки и перемещения баскетболиста	1	0	1	Практическая работа;
44.	Спортивные игры. Технические действия игры баскетбол: бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;

45.	Спортивные игры. Технические действия игры баскетбол: броски и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Спортивные игры. Технические действия игры баскетбол: ведение мяча в движении с изменением направления	1	0	1	Практическая работа;
47.	Спортивные игры. Технические действия игры баскетбол: штрафной бросок. Игровые задания	1	0	1	Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Технические действия игры баскетбол: игра в мини-баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
49.	Спортивные игры. Технические действия игры фут бол:техника остановки катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
50.	Спортивные игры. Технические действия игры в футбол: удар по мячу с двух шагов, после его остановки;	1	0	1	Практическая работа;
51.	Спортивные игры. Технические действия игры в футбол:ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
52.	Спортивные игры. Технические действия игры в футбол: игра в мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
53.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Устный опрос; тест;
54.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
56.	прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	0	Зачет;
57.	Беговые упражнения. Низкий старт	1	0	1	Практическая работа;
58.	Беговые упражнения. Бег по дистанции 30 м с низкого старта	1	1	0	Зачет;
59.	Беговые упражнения. Бег с ускорением	1	0	1	Практическая работа;

60.	Беговые упражнения. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Круговая эстафета	1	0	1	Практическая работа;
61.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
62.	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние	1	0	1	Практическая работа;
63.	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	Практическая работа;
64.	Челночный бег 3*10.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
67.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

А.П.Матвеев. Физическая культура 1 класс. М:Просвещение 2019.

2 КЛАСС

А.П.Матвеев. Физическая культура 2 класс. М:Просвещение 2019.

3 КЛАСС

А.П.Матвеев. Физическая культура 3 класс. М:Просвещение 2019.;

4 КЛАСС

А.П.Матвеев. Физическая культура 4 класс. М:Просвещение 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А.П.Матвеев.. - М.: Просвещение, 2014 - 126 с.

2 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А.П.Матвеев.. - М.: Просвещение, 2014 - 126 с.

3 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А.П.Матвеев.. - М.: Просвещение, 2014 - 126 с

4 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А.П.Матвеев.. - М.: Просвещение, 2014 - 126 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютер, проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, гимнастические маты, мяч набивной (1 кг, 2 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, стойка и планка для прыжков высоту, секундомер, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.

