

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет администрации Целинного района по образованию

МБОУ "Целинная средняя (полная) общеобразовательная школа № 1" Целинного
района, Алтайского края

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 1
от 24 августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Колесникова С. Н.

Приказ № 102

От 25 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА (ID297862)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Боконяева Ксения Сергеевна
учитель физической культуры

с. Целинное 2022

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 методики 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 физкультурных минуток 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 всебя 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 8 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 санки, 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. Метанием алого 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 общей физической 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 и игровых соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам 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, развития 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

и 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			Виды деятельности	Виды форм контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	Раздел 1. Знания физической культуры История развития физической культуры в России	0,5	0	0	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народов занятий;	Устный опрос;	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей / сообщество учителей физ. культуры
1.2.	История развития национальных видов спорта	0,5	0	0	знакомятся с обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей / сообщество учителей физ. культуры
Итого по разделу		1					
2.1.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Самостоятельная физическая подготовка	5	0	0	обсуждают содержание задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	текущий контроль;	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей / сообщество учителей физ. культуры
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работоспособность организма	2	0	0	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе	текущий контроль;	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей / сообщество учителей физ. культуры

				самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследования по оценке качества физической нагрузки по показателям частоты пульса (работав парах); 1—выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30с восстановления;; 2—выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30с восстановления;; 3—основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;			
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития физической подготовленности	2	0	2	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития	Зачет; текущий контроль;	<p>1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p> <p>2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</p> <p>3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p> <p>4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>5.Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>6.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>7.http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>

физической подготовленности
учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития
физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей
стабильности возрастных стандартов;
ведут наблюдения за показателями физического развития
физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие приросты; обсуждают работу учителя в формах осанки и изучают способности
измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;
1 — проводят тестирование осанки;
2 — сравнивают индивидуальные показатели со средними показателями со сравнительной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят изменения;

2.4.	Оказание первой помощи пострадавшим в ситуациях физической культуры	1	0	1	<p>обсуждают возможные травмы и их последствия; анализируют причины травм, приводят примеры травм, приводят причины возникновения; разбирают правила оказания первой помощи при травмах и ожогах, приемы оказания первой помощи при травмах и ожогах, приемы оказания первой помощи при травмах и ожогах (в соответствии с образцами учителя);</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовые кровотечения; порезы и потёртости; небольшие ушибы на различных частях тела; отморожения пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи, сильные ушибы);</p>	Практическая работа;	<p>1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p> <p>2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</p> <p>3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com</p> <p>4. Образовательный сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>5. Сайт "Я иду на урок физической культуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib — сообщество учителей физической культуры</p>
Итого по разделу		10					

3.1.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО Раздел 3. Оздоровительная физическая культура Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	<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 согнуты, 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 вперёд; 3 — 4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1 — 2 — наклон вперёд (спина прямая); 3 — 4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1 — 3 — подтянуть согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс</p>	Практическая работа;	
------	---	---	---	---	--	----------------------	--

					велосинедиста; б) и. п.— стойкаруки вдольтуловища;бис троподнятьсянанос кии опуститься;; 7) скрётныйбегна месте;		
3.2.	Закаливание организма	1	0	0.5	разучиваютправила акаливания вовремя купанияв естественн ыхводоёмах, припроведенивозд ушных исолнечныхпроцеду р,приводятпримеры возможныхнегативн ыхпоследствий ихнарушения;;обсу ждают анализируют спосо быорганизации,пров едения исодержанияпроцед урзакаливания;		
Итого по разделу		2					
4.1.	Раздел 4. Спор тивно- оздоровител ьная физичес кая культура <i>Модуль "Гимн астика с основа ми акробати ки".</i> Предупреждение т равм при выполнении гимнастических и акробатических у пражнений	0.25	0	0	обсуждают возмож ные травмы при вып олнении гимнастич еских и акробатичес ких упражнений, ана лизируют причины их появления, приво дят примеры по способам профилак тики и предупрежде ния травм;; разучивают правила профилактики травм атизма выполнения их на зан ятиях;	текущий к онтроль;	
4.2.	<i>Модуль "Гимн астика с основа ми акробати ки".</i> Акробатическая ко мбинация	8.75	0	0	обсуждают правила с оставления акробати ческой комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробати ческих упражнений;;р азучивают упражнен ия акробатической ко мбинации (примерн ые варианты);;Вариан ты 1. И.п.— лёжа на спине, руки в доль туловища;; 1— ноги согнуть в колена х и поставить их наши рину плеч, руками опе реться за плечами, пальцы	текущий к онтроль;	

развернуть
кплечам;;
2 —
прогнуться, слегкар
азгибаяногируки, пр
иподнятьтуловищена
дполом,
головаотвести
назадипосмотретьна
кистирук —
гимнастическиймост
;;
3 —
опуститьсянаспин
у;;
4 —
выпрямитьноги,
рукиположитьв
дольтуловища;;
5 —
сгибаярукивлоктяхи
подносяихк
груди, перевернуться
вположенислёжана
животе;;
6 —
опираясьруками
опол, выпрямить
ихиперейтивупордѣ
жана полу;;
7 —
опираясьнаруки, под
нятьголову
вверхи, слегкапроги
увшисьпрыжкомпер
ейтивупор присев;;
8 — встать
ипринятьосновну
юстойку.;
Вариант2.И.п.—
основная
стойка;;1—
сгибаяногивколеня
х, принятьупорприс
ев, спинапрямая;
головапрямая;;
2 —
прижимаяподбородо
ккгруди, толчком
двумяногамипереве
рнутьсячерезголову;
;
3 —
обхватитьголенни
руками, перекатнае
пиневгруппировке
;;
4 —
отпускаяголеннивы
ставляярукивперѣд,
упорприсев;;
5 —
наклоняяголову
вперѣд, оттолкнуть
яруками, быстроо
бхвативрукиголе
ни, перекатитьсяназ
адна лопатки;;
6 —
отпускаяголенни, опер
етьсярукамиизаплеча
миниперевернутьсяче
резголову;;
7 —
разгибаярукиивыста
влянихперѣд, упорс
тоянаколенях;;
8 — опираясьна

4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</p>	4	0	0	<p>знакомятся спонтиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителями; знакомятся с способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноименный); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя согнувшись, лежа согнувшись, сзади); приседают и приседают сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъем упор прыжком; 2 — подъем упор переворотом из виса стоя согнувшись в руках;</p>	<p>текущий контроль;</p>	
------	--	---	---	---	---	--------------------------	--

4.5.	<p>Модуль "Тимнастика с элементами акробатики".</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	0.5	0	0	<p>наблюдают анализируют образцы 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; выполнять танцевальные движения с добавлением прыжковых движений — продвижение вперед; 1—4 — небольшой подскок на месте; 5 — толчок двумя ногами подскок вперед, приземлиться; 6 — толчок двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчок двумя ногами три небольших прыжка вперед; 8 — продолжать сподскока вперед вынесением левой ноги вперед— в сторону; выполнять юттанец «Летка-енка» в полной координации по музыкальному сопровождению;</p>	<p>текущий контроль;</p>
------	---	-----	---	---	---	--------------------------

4.6.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p>	0.25	0	0	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкого прыжка, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении бега, прыжков, бросков, метаний, спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</p>	текущий контроль;	
4.7.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	1.75	0	0	<p>наблюдают и анализируют образцы техники прыжков в высоту с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжков в высоту с разбега с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 — толчок одной ногой с места и постановкой другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и постановкой другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком планкой отталкивание с места и переход через неё; выполняют прыжки в высоту с разбега с помощью перешагивания в полной координации; 	текущий контроль;	

4.8.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</p>	2	0		<p>наблюдают иобсуждаютобразец бега посоревновательной дистанции,обсуждаютособенностивыполнения егоосновныхтехническихдействий;;выполняютнизкийстарт впоследовательностикоманд«Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняютбегподистанции 30мнизкого старта;;выполняют финишированиебегенадистанцию30 м;; выполняютскоростнойбегпосоревновательнойдистанции;</p>	текущий контроль;	
4.9.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</p>	2	0	0	<p>наблюдают ианализируютобразец метаниямалого мячанадальностьместа,выделяютегофазыи описываюттехнику ихвыполнения;;разучиваютподводящие упражнения косвоенотехники метания малогомячанадальностьместа;; 1— выполненоположениятанутого лука;;2 — имитация финальногоусилия;; 3 — сохранениеравновесияпослеброска;; выполняютметание малого мячанадальностьпо фазамдвижения и вполнойкоординации;</p>	текущий контроль;	

4.10.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждает равновесиях лыжной подготовки</p>	0.25	0	0	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); различают правила профилактики травматизма и выполнения их занятий лыжной подготовкой;</p>	текущий контроль;	
4.11.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах одновременно с ходьбой</p>	10.75	0	0	<p>наблюдают и анализируют образцы передвижения на лыжах одновременно с ходьбой, сравнивают его с различными способами передвижения и находят особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнения без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшой скоростью, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одновременно с ходьбой по фазам движения в полной координации; текущий контроль;</p>	текущий контроль;	

4.14.	Модуль "Подготовка к соревнованиям". Предупреждение травматизма занятых подвижными играми	0.25	0	0	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их назначения подвижными играми; текущий контроль;	
-------	---	------	---	---	--	--

4.15.	<p>Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</p>	2.75	0	0	<p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершают упражнения с изученными физическими упражнениями и техническими действиями из подвижных игр; самостоятельную организацию и проведение подвижных игр;</p>	<p>текущий контроль;</p>	
-------	---	------	---	---	---	--------------------------	--

4.16.	<p>Модуль "Подготовка спортсменов".</p> <p>Технически действия в игре волейбол</p>	9	0	0	<p>наблюдают анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её эффективность исполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;</p> <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2 — нижняя боковая подача в стенку небольшого расстояния;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу опираясь на соревнования; наблюдают анализируют образцы приёмов передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности исполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёмов передачи мяча сверху двумя руками;</p> <p>1 — передача приёма чад двумя руками сверху над собой, стоя в движении;</p> <p>2 — передача приёма чад двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём передачи чад двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приём передачи мяча в условиях игровой деятельности;</p>	<p>текущий контроль;</p>	
-------	---	---	---	---	--	--------------------------	--

4.17.	Модуль "Подготовка и проведение спортивных мероприятий". Технические действия в играх баскетбол	5	0	0	наблюдают анализировать образцы броска мяча двумя руками от груди, описывать его выполнение с выделением основных фаз движения; выполнять подводящие упражнения и технические действия в играх баскетбол; 1 — стойка баскетболиста мячом в руках; 2 — бросок баскетболиста двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после гола; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	текущий контроль;	
4.18.	Модуль "Подготовка и проведение спортивных мероприятий". Технические действия в играх футбол	6	0	0	наблюдают анализировать образцы техники постановки катящегося футбольного мяча, описывать его особенности выполнения; различать технику постановки катящегося мяча в передней и задней части стопы после гола; различать удар по мячу с двух шагов, после гола с места; выполнять технические действия в играх футбол в условиях игровой деятельности;	текущий контроль;	
Итого по разделу		54					
5.1.	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО	1	0	1	демонстрирование приростов в показателях физических качеств в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО;	Практическая работа;	
Итого по разделу		1					

ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	5,5	
-----------------------------------	----	---	-----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	Устный опрос;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	1	Практическая работа ;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	0	текущий контроль;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	текущий контроль;
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	текущий контроль;
8.	История физической культуры в России	1	0	0	Устный опрос;
9.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0	Устный опрос;

10.	Акробатика как вид спорта Предупреждение травматизма на уроках акробатики Танцевальн ые упражнения	1	0	0	текущий контро ль;
-----	--	---	---	---	-----------------------

11.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций Техника выполнения акробатической комбинации №1	1	0	0	текущий контроль;
12.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	текущий контроль;
13.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	Зачет;
14.	Упор лежа, из положения лежа на полу Опорный прыжок	1	0	0	текущий контроль;
15.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	Устный опрос;
16.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	0	текущий контроль;
17.	Техника выполнения акробатической комбинации №2	1	0	0	текущий контроль;
18.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Зачет;
19.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Зачет;
20.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации №2	1	0	0	текущий контроль;
21.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	Зачет;

22.	Техника переворотатуловища вперед нагимнастической перекладинеизвиса стоя	1	0	0	текущийконтроль;
-----	--	---	---	---	------------------

23.	Подводящие упражнения кобучению переворотатуловища вперед нагимнастической перекладинеизвися стоя	1	0	0	текущийконтроль;
24.	Способы самостоятельногоразучивания переворотатуловища вперед нагимнастической перекладинеизвися стоя	1	0	0	текущийконтроль;
25.	Организация и проведениеподвижнойигры «Запрещенноедвижение»	1	0	0	текущийконтроль;
26.	Организация и проведениеподвижнойигры «Подвижнаямишень»	1	0	0	текущийконтроль;
27.	Льжные гонки как видспортаТБ,инструктаж	1	0	0	Устныйопрос;
28.	Предупреждениеобморожения на урокахльжнойподготовки	1	0	0	Устныйопрос;
29.	Обобщающий урок поитогамотручения в 2-йчетверти	1	0	0	текущийконтроль;
30.	Техника одновременногоодношажно голыжногохода	1	0	0	текущийконтроль;
31.	Комплексыподготовительных упражнений для обученияодновременному одношажномулыжномуходу	1	0	0	текущийконтроль;
32.	Подводящие упражнения длясамостоятельного обученияпередвижению одновременномуодношажному лыжномуходу	1	0	0	текущийконтроль;

33.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременно с односторонним лыжным ходом	1	0	0	текущий контроль;
-----	--	---	---	---	-------------------

34.	Передвижениеодновременны модношажным лыжным ходомпоучебной лыжне	1	0	0	текущийконтро ль;
35.	Прохождениеодновремен нымодношажным ходом послеспускапологоскл она.	1	0	0	текущийконтро ль;
36.	Техника перехода содновременногоодношаж ного хода напеременный двушажныйход	1	0	0	текущийконтро ль;
37.	Подводящие упражнения длясамостоятельного обученияпереходу с одновременногоодношажног о хода напеременный двушажныйход	1	0	0	текущийконтро ль;
38.	Правила выполненияупражнений по лыжнойподготовкеКомпле ксаГТО	1	0	0	текущийконтро ль;
39.	Организация и проведениеподвижной игры «Кудаукатишься на лыжах за двашага»	1	0	0	текущийконтро ль;
40.	Способы оцениванияпереносимости физическойнагрузки	1	0	1	Практическаяработа ;
41.	Волейбол ТБ, инструктажТехника выполнения нижнейбоковойподачиволе йболе	1	0	0	Устныйопрос;
42.	Подводящие упражнения длясамостоятельного освоениявыполнения нижней боковойподачи	1	0	0	текущийконтро ль;
43.	Способы самостоятельногоосвоения техникивыполнения нижней боковойподачи	1	0	0	текущийконтро ль;

44.	Выполнение нижнейбоковой подачи через сетку вразные зоны волейбольнойплощадки	1	0	0	текущийконтроль;
45.	Техника приема и передачиволейбольного мяча двумяруками снизу,стоянаместе	1	0	0	текущийконтроль;
46.	Подводящие упражнения длясамостоятельного освоенияприема и передачиволейбольного мяча двумяруками снизу,стоянаместе	1	0	0	текущийконтроль;
47.	Техника приема и передачимяча двумя руками вдвижении приставнымишагами	1	0	0	текущийконтроль;
48.	Техника передачиволейбольного мяча черезсетку	1	0	0	текущийконтроль;
49.	Способ самостоятельногообучения передачиволейбольного мяча черезсетку	1	0	0	текущийконтроль;
50.	Обобщающий урок поитогам обучения в 3-йчетверти	1	0	0	текущийконтроль;
51.	Оказание первой помощи прилегких травмах во времясамостоятельных занятияхфизическойкультуры	1	0	1	Практическаяработа;
52.	Баскетбол. ТБ.Инструктаж Техника броскамяча в корзину от грудидвумяруками сместа	1	0	0	Устныйопрос;
53.	Подводящие упражнения длясамостоятельного обученияброску мяча в корзину отгрудидвумяруками сместа	1	0	0	текущийконтроль;

54.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места последовли	1	0	0	текущий контроль;
-----	--	---	---	---	-------------------

55.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	текущий контроль;
56.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	текущий контроль;
57.	Футбол. ТБ. Инструктаж Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	текущий контроль;
58.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	текущий контроль;
59.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	текущий контроль;
60.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	текущий контроль;
61.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	текущий контроль;
62.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0	текущий контроль;
63.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	текущий контроль;

65.	Прыжки в высоту. ТБ.Инструктаж Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Устный опрос;
-----	--	---	---	---	---------------

66.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	текущий контроль;
67.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0	Зачет;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	0	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-

4 класс / Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие к учебнику «Физическая культура. 3–4 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-metodicheskoe-posobie/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spoilseptember.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей / сообщество учителей физ. культуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая Мостик

гимнастический

подпружиненный Мат гимнастический

прямой

Переключатель гимнастическая настенная

Переключатель навесная

универсальная Тренажер навесной для прес

са

Мяч гимнастический

Стойки для прыжков в

высоту Планка для прыжков

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения

спорт. мероприятий

Комплект судейский

Музыкальный

центр Ботинки для

лыж Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной

сеткой. Мяч баскетбольный

Мяч

футбольный Мяч во

лейбольный

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, свисток