**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

управление образования мэрии г. Череповца

МАОУ "ОЦ № 36"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято:**  **Педагогическим советом**  **протокол № 1**  **от «\_29\_\_» \_08\_\_2022 г.** | **Рассмотрено:**  **на заседании МО**  **протокол № 1**  **от «\_28\_» 08. 2022 г.** | **Утверждено:**  **Приказом директора МАОУ«ОЦ № 36»**  **№ 196 от « 31 » 08. 2022 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4862732)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Адамова Лариса Владимировна

учитель

город Череповец

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 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 ушибах;
* 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 окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **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 | 1 | 05.09.2022 | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; | Практическая работа; Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; | Практическая работа; Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 2 | 0 | 2 | 21.09.2022 26.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; | Устный опрос; Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;; | Письменный контроль; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 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** | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | 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://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Акробатическая комбинация** | 3 | 1 | 2 | 10.10.2022 17.10.2022 | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Опорной прыжок** | 2 | 1 | 1 | 19.10.2022 24.10.2022 | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения на гимнастической перекладине** | 3 | 0 | 3 | 26.10.2022 09.11.2022 | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные упражнения** | 3 | 0 | 3 | 14.11.2022 21.11.2022 | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 2 | 0 | 2 | 28.11.2022 30.11.2022 | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры общефизической подготовки** | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры волейбол** | 6 | 0 | 6 | 12.12.2022 28.12.2022 | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 11 | 1 | 10 | 11.01.2023 15.02.2023 | выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | Контрольная работа; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры баскетбол** | 4 | 0 | 4 | 20.02.2023 01.03.2023 | 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:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры футбол** | 5 | 0 | 5 | 06.03.2023 22.03.2023 | наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | 27.03.2023 | обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 0 | 4 | 29.03.2023 10.04.2023 | 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:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.17. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Метание малого мяча на дальность** | 2 | 0 | 2 | 12.04.2023 17.04.2023 | 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:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.18. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Беговые упражнения** | 2 | 0 | 2 | 19.04.2023 24.04.2023 | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 53 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 6 | 3 | 3 | 04.05.2023 24.05.2023 | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Контрольная работа; Практическая работа; Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знания о ФК - 2ч. Тема «Из истории развития физической культуры в России» | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 2. | Тема «Из истории развития национальных видов спорта». | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 3. | Способысамостоятельной деятельности (5 ч)Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 5. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности (теория). | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Признаки лёгких и тяжёлых травм,  причины их возможного появления. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 7. | Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 8. | Оздоровительная физическая культура-2 ч. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 10. | Спортивно оздоровительная ФК. Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 23 ч  Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 11. | Тема «Акробатическая комбинация» 3 ч. Упражнения акробатической комбинации | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Правила составления акробатической комбинации,последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 13. | Самостоятельное составление  акробатических комбинации из освоенных упражнений. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 14. | Тема «Опорной прыжок»  2 ч.  Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 1 | 0 | 19.10.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 16. | Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» 3 ч.  Подтягивания из виса и из виса лежа. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 17. | Понятия «вис» и «упор»,  отличительные признаки виса и упора. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата. | 1 | 0 | 1 | 31.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Тема «Танцевальные упражнения» 3 ч..Разучивание  движений танца   «Летка-енка»   ,  стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 02.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 21. | Танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 22. | Модуль "Плавательная подготовка" теория  - 3 ч.  ч. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 23. | Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 24. | Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 25. | Модуль "Подвижные и спортивные игры"     2ч.  Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 26. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Правила подвижных игр, способы организациии подготовка мест проведения. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 27. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол -   6 ч. Нижняя боковая подача | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 28. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 29. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Прием и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 30. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Прием и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 31. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 32. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Лыжная подготовка"  12   ч.  Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Лыжные гонки как вид спорта. Предупреждение обморожения. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 35. | Модуль "Лыжная подготовка". Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 36. | Комплексы подготовительных упражнения для обучения одноврем одношажному ходу. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 37. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажным лыжным ходом. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 38. | Передвижение одновременным одношажным ходом по учебной лыжне. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 39. | Техника передвижения  одновременным одношажным ходом  с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 40. | Техника передвижения  одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 41. | Повороты на лыжах на месте и в движении. Техника передвижения  одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 42. | Подъемы на склон. Техника передвижения  одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 43. | Спуски со склона. Торможение плугом. Техника передвижения  одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 44. | Правила выполнения упражнения по лыжной подготовке Комплекса ГТО. Техника передвижения  одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 45. | Модуль "Подвижные и спортивные игры"   4  ч.  Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 46. | Стойка баскетболиста с мячом в руках; бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди(по фазам движения и в полной координации); бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 47. | Бросок  мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 48. | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 49. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".   5 ч. Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 50. | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной    стопы после его передачи | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 51. | Удар по мячу с двух шагов, после его остановки. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 52. | Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 53. | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Лёгкая атлетика".    ч.  Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Устный опрос; Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Лёгкая атлетика". 4 ч    Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 56. | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 57. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 58. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Зачет; Практическая работа; |
| 59. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. 2 ч Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 60. | Метание малого мяча на дальность стоя на месте | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Лёгкая атлетика".  2  ч. Беговые упражнения. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкийстарт. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; |
| 62. | Стартовое ускорение, финиширование. Бег по дистанции 30 м с низкого старта | 1 | 0 | 0 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 63. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | Укажите дату | Контрольная работа; |
| 64. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | Укажите дату | Контрольная работа; |
| 65. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | Укажите дату | Контрольная работа; |
| 66. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 68. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа; Тестирование; |
| 69. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 70. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 71. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 72. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 73. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 74. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 75. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 76. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 77. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 78. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 79. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 80. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 81. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 82. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 83. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 84. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 85. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 86. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 87. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 88. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 89. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 90. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 91. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 92. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 93. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 94. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 95. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 96. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 97. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 98. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 99. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 100. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 101. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 102. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 4 | 63 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Выберите учебные материалы

ВведитФизическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура;  
3-4 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество;  
"Издательство "Просвещение".;  
е свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Асмолов А.Г. Системно-деятельный подход., М.:Педагогика 2014  
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей(Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение 2015  
  
Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей(Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение 2014  
А.П.Матвеев Физическая культура 3-4 класс учебник  
Жильцова О.А. Организация исследовательской и проектной деятельности школьников М. Просвещение 2014 г.  
Формирование универсальных учебных действий: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя /Под ред. А.Г. АсмоловаМ.: Просвещение, 2015

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/  
http://fizkultura-na5.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

2 Демонстрационные печатные пособия  
2.1 Таблицы по стандартам физической подготовленности Д  
2.2 Плакаты методические Д Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям  
3 Экранно-звуковые пособия  
3.1 Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Д  
4 Технические средства обучения  
4.1 Мегафон Д  
4.2 Компьютер Д  
4.3 Принтер Д  
4.4 Мультимедиапроектор Д  
5.1 Стенка гимнастическая  
5.3 Козёл гимнастический Г  
5.4 Конь гимнастический  
5.7 Канат для лазанья с механизмом крепления Г  
5.8 Мост гимнастический подкидной Г  
5.9 Скамейка гимнастическая жёсткая Г  
5.10 Гантели наборные Г  
5.11 Коврик гимнастический К  
5.12 Маты гимнастические Г  
5.13 Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) Г  
5.14 Мяч малый (теннисный) К  
5.15 Скакалка гимнастическая К  
5.16 Палка гимнастическая К  
5.17 Обруч гимнастический К  
Лёгкая атлетика  
5.20 Флажки Г  
5.21 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Г  
5.22 Рулетка измерительная (50 м) Д  
Спортивные игры  
5.23 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Г  
5.24 Мячи баскетбольные Г  
5.25 Сетка волейбольная Д  
5.26 Мячи волейбольные  
5.28 Компрессор для накачивания мячей Д  
  
5.35 Весы медицинские с ростомером Д  
Средства доврачебной помощи  
5.36 Аптечка медицинская Д  
Дополнительный инвентарь  
5.37 Доска аудиторная с магнитной поверхностью  
4.19 Мячи футбольные Г  
4.20 Мячи баскетбольные Г  
4.21 Мячи волейбольные Г  
4.22 Сетка волейбольная Д  
4.23 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи, контейнеры

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Компьютер.  
2. Цифровой проектор  
3. Экран настенный