

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югра

МБОУСОШ п. Пионерский

РАССМОТРЕНО

На заседании естественно-математической кафедры:



Кудрина Е.А

Протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ



Тихонова Н.П.

Приказ № 356 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5042565)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
2022-2023 учебный год.

Пионерский 2022

Составитель: Журавлёва Татьяна Анатольевна
Учитель физической культуры.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югра

МБОУ СОШ п. Пионерский

РАССМОТРЕНО

На заседании естественно-математической кафедры:

_____ Кудрина Е.А

Протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

_____ Тихонова Н.П.

Приказ № 356 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5042565)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
2022-2023 учебный год.

Составитель: Журавлёва Татьяна Анатольевна
Учитель физической культуры.

Пионерский 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 методик и технологий.

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая

культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

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 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 назначению: 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				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.25			обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25			1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.3.	Оценка годовой	0.25			ведут наблюдения за	Устный	http://school-

	динамики показателей физического развития и физической подготовленности					показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;	опрос;	collection.edu.ru/catalog/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25				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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
						разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;		
						1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела);;		

						отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);		
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины);	двигательные действия);	http://school-collection.edu.ru/catalog/
3.2.	Закаливание организма	1				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения); обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания);	Устный опрос);	http://school-collection.edu.ru/catalog/
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	3				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;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	1			разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3				выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);; выполняют подводящие	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3				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);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	5				наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>движений;;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте;;</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;;</p>		
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	3;				<p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>двигательные действия;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;		
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3				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;	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	9	2			наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4				<p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;;</p> <p>2 — имитация финального усилия;;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;;</p> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;;</p>	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	5				<p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков);;</p>	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;</p>		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	8				<p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);;</p>	<p>Устный опрос; двигательные действия;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0						<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0						<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<p>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</p>	<p>Устный опрос; двигательные действия;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						играми;		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Устный опрос;; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;	Устный опрос;; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5				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.;	Устный опрос;; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2				разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;	Устный опрос; двигательные действия;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5				демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: 4 «А»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры и на занятиях по легкой атлетике.	1			05.09	Устный опрос;
2.	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	1			07.09	Двигательные действия;
3.	Зачёт: прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места.	1			12.09	Зачет;
4.	Зачет: Метание мяча на дальность с места. Бег на дистанцию 30 метров на результат.	1	1		14.09	Тестирование:
5.	Зачет: Бег на дистанцию 30 метров на время. Челночный бег 3*10 метров,	1			19.09	Зачет;
6.	Входной контроль.	1			21.09	Зачет;
7.	Зачёт: Челночный бег 3*10	1			26.09	Зачет;

	метров, Кроссовая подготовка.					
8.	Контрольный урок; Бег 1000м. на время.	1	1		28.09	Тестирование
9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.				03.10	Устный опрос:
10.	Обучение технике передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками.				05.10	Двигательные действия;
11.	Обучение технике ведение баскетбольного мяча на месте.				10.10	Двигательные действия;
12.	Закрепление технике передача мяча от груди двумя руками. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом				12.10	Двигательные действия;
13.	Зачёт: Техника передачи баскетбольного мяча снизу, передача мяча от груди двумя руками.				17.10	Зачет;
14.	Зачет: Техника ведения мяча в перемещении шагом				19.10	Зачет;
15.	Подвижная игра «Подвижная цель» с выбиванием с 3 – х сторон.				24.10	Двигательные действия;
16.	Подвижные и игры с набивными мячами 1-2 кг.				26.10	Двигательные действия;
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках				07.11	Устный опрос

	гимнастики.					
18.	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекуты в группировке вперед и назад.	1			09.11	Двигательные действия;
19.	Обучение технике двух-трех кувырков вперед-слитно.	1			14.11	Двигательные действия;
20.	Обучение акробатическому упражнению «мост» из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед, стойка на лопатках.	1			16.11	Двигательные действия;
21.	Зачёт: Техника выполнения двух-трех кувырков вперед-слитно. Совершенствование стойки на лопатках, закрепление умения выполнять «мост».	1			21.11	Зачет;
22.	Зачет: гимнастический «мост». Обучение упражнениям в равновесии при хождении по бревну: ходьба на носках с поворотом кругом на двух ногах.	1			23.11	Зачет; Двигательные действия;
23.	Зачёт: стойка на лопатках. Обучение упражнениям в равновесии при хождении по бревну: приседания и переход в упор присев, в упор на колено.	1			28,11	Зачет;

24.	Совершенствование техники акробатических упражнений, пройденных на предыдущих уроках.	1			30,11	Двигательные действия;
25.	Акробатическое соединение из пройденных упражнений.	1			05,12	Двигательные действия;
26.	Закрепление техники акробатического соединения.	1			07,12	Двигательные действия;
27.	Зачет: Акробатическое соединение.	1			12,12	Зачет;
28.	Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.	1			14,12	Двигательные действия;
29.	Зачёт на гибкость: Наклон вперёд из положения сидя на полу. Техника лазания по канату в два, три приёма.	1			19,12	Зачет
30.	Зачет: техника лазания по канату до 3 метров. Прыжки со скакалкой.	1			21,12	Зачет
31.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1			26,12	Двигательные действия;
32.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, как правильно подобрать одежду.	1			28,12	Двигательные действия;
33.	Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1000	1			09,01	Двигательные действия;

	метров со средней скоростью.					
34.	Техника спусков в низкой стойке и подъемов на склон без палок. Прохождение с отдельным стартом дистанцию 1000м.	5,1			11,01	Двигательные действия;
35.	Зачёт: Техника спуска в низкой стойке.	5,1			16,01	Зачет
36.	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками. Торможение «упором».	5,1			18,01	Двигательные действия;
37.	Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью.	5,1			23,01	Двигательные действия;
38.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км со средней скоростью.	5,1			25,01	Двигательные действия;
39.	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. средней скоростью.	5,1			30,01	Двигательные действия;
40.	Зачёт: техника торможения «плугом».	5,1			01,02	Зачет
41.	Контрольный забег на дистанцию 1000 метров с отдельным стартом.	5,1	1		06,02	Контрольная
42.	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема «ёлочкой»,	5,1			08,02	Двигательные действия;

	торможения «плугом» и «упором».					
43.	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	5,1			13,02	Двигательные действия;
44.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью с преодоление спусков и подъёмов.	5,1			15,02	Двигательные действия;
45.	Зачет: техника подъема на склон «лесенкой» без палок и с палками.	5,1			20,02	Зачет
46.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и спусков при прохождении дистанции до 2,5 км по среднепересеченной местности, в медленном темпе.	5,1			22,02	Двигательные действия;
47.	Совершенствование техники ведения мяча на месте, движение шагом, передача в парах.	5,1			27,02	Двигательные действия;
48.	Обучение в парах передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом.	5,1			01,03	Двигательные действия;
49.	Совершенствование передачи мяча от груди.	5,1			06,03	Двигательные действия;
50.	Обучение броску снизу по баскетбольному кольцу.	5,1			13,03	Двигательные действия;

51.	Закрепление техники броска снизу по баскетбольному кольцу, с расстояния 3 метра.	1			15,03	Двигательные действия;
52.	Совершенствование в игре – эстафете техники ведения мяча в беге и передачи от груди после ведения.	1			20,03	Двигательные действия;
53.	Зачет: бросок снизу по баскетбольному кольцу.	1			22,03	Зачет
54.	Игра – эстафета между двумя командами с ведением баскетбольного мяча.	1			03,04	Двигательные действия;
55.	Подвижная игра «Мяч ловцу».	1			05,04	Двигательные действия;
56.	Подвижные игры по выбору учащихся.	1			10,04	Двигательные действия;
57.	Зачёт: броски и ловля мяча.	1			12,04	Зачет
58.	Зачёт: техника ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			17,04	Зачет
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1			19,04	Двигательные действия;
60.	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1			24,04	Двигательные действия;
61.	Метание мяча в цель с 5 метров на результат.	1			26,04	Двигательные действия;
62.	Челночный бег 3*10 метров на	1			03,05	Двигательные действия;

	время.					
63.	Итоговый контроль	1	1		08,05	Тестирование
64.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега в 3 – 5 шагов.	1			15,05	Двигательные действия;
65.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			17,05	Двигательные действия;
66.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту	1			22,05	Двигательные действия;
67.	Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;	1			24,05	Двигательные действия;
68.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот. Подведение итогов учебного года.	1			29,05	Двигательные действия;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

[HTTPS://WWW.GTO.RU/NORM](https://www.gto.ru/norm)