

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Куркинский район

МКОУ \"Михайловская СОШ\" имени В.А.Казанского"

УТВЕРЖЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Страшко Е. И.

Приказ №135

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4467245)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Евсюкова Людмила Юрьевна  
учитель начальных классов

п. Михайловский 2022



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 3 часа в неделю, суммарно 102 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 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

| №<br>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;;<br>обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;;<br>обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; | Устный опрос;                         | <a href="http://pculture.ru/">http://pculture.ru/</a>             |
| 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;                         | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                        | 2                |                    |                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                                        |                  |                    |                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                   |
| 2.1.                                           | Самостоятельная физическая подготовка                                                  | 1                |                    |                     |               | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Устный опрос;                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |
| 2.2.                                           | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1                |                    |                     |               | ;<br>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;<br>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;                                                                                | Тестирование;                         | <a href="https://sferum.ru/">https://sferum.ru/</a>               |
| 2.3.                                           | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                |                    | 1                   |               | проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;<br>1 — проводят тестирование осанки;;<br>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;<br>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;                                                                 | Тестирование;<br>практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |

|                                                         |                                                                                                                           |   |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2.4.                                                    | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой                                                                   | 1 |  | 1 |  | ;<br>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;<br>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;<br>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;<br>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы); | Практическая работа; | <a href="https://sferum.ru/">https://sferum.ru/</a>               |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                           | 4 |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                                                           |   |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                   |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                                                           |   |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                   |
| 3.1.                                                    | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                              | 1 |  |   |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Практическая работа; | <a href="https://sferum.ru/">https://sferum.ru/</a>               |
| 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;;<br>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;                                                                                                                                                                                                                                 | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |
| 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 |  |   |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |
| 4.2.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация                                                      | 3 |  |   |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;<br>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|      |                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>                           | 3 |  |  |  | <p>;</p> <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;</p> <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b> | 3 |  |  |  | <p>;</p> <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;</p>                                      |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>                  | 1 |  |  |  | <p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте;;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>      | 1 |  |  |  | <p>;</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</p>                                                                                                                                                                                                                     |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>                | 3 |  |  |  | <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>           |

|       |                                                                                                          |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.8.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Беговые упражнения</b>                                                   | 3  |  |  |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;<br>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;<br>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;<br>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;<br>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;                                                                                                                               |               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                             |
| 4.9.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Метание малого мяча на дальность</b>                                     | 2  |  |  |  | ;<br>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;<br>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                             |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                       | 1  |  |  |  | ;<br>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);<br>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;                                                                                                                                                                                                                  |               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                             |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом                      | 12 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;;<br>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);<br>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;;<br>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; |               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                             |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка".<br>Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне            | 1  |  |  |  | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/https://edsoo.ru/constructor/4467245/#">https://resh.edu.ru/https://edsoo.ru/constructor/4467245/#</a> |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка".<br>Плавательная подготовка                                             | 1  |  |  |  | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                             |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br><b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b> | 1  |  |  |  | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;<br>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;                                                                                                                                                                                                                                    | Устный опрос; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                             |

|       |                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 2 |  |  |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Практическая работа;           | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол       | 6 |  |  |  | ;<br>наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;<br>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;;<br>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;<br>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;<br>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;<br>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;;<br>наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;<br>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;;<br>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;;<br>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;;<br>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;<br>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности; | Практическая работа;<br>зачет; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол      | 6 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;;<br>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;<br>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;;<br>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);;<br>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;;<br>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Практическая работа;           | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол         | 6 |  |  |  | ;<br>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;<br>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;<br>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;;<br>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Практическая работа;           | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                                         |                                                                                                            |    |   |   |  |                                                                                                      |                                                 |                                                         |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                        |                                                                                                            | 56 |   |   |  |                                                                                                      |                                                 |                                                         |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                                                            |    |   |   |  |                                                                                                      |                                                 |                                                         |
| 5.1.                                                    | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 4  | 1 | 1 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа;<br>Зачет;<br>тестирование; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                            | 4  |   |   |  |                                                                                                      |                                                 |                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                                                            | 68 | 1 | 3 |  |                                                                                                      |                                                 |                                                         |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | История физической культуры в России                                                                                                                                                                                                           | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 2.       | Влияние физической подготовки на работу организма                                                                                                                                                                                              | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 3.       | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.                                                                                                                                                             | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 4.       | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.                                                                                                                                                | 1                |                       |                        |                  | Практическая работа;       |
| 5.       | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения | 1                |                       |                        |                  | Практическая работа;       |
| 6.       | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.                                                                                                                                                      | 1                |                       |                        |                  | Практическая работа;       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 7.  | 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 | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 8.  | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 9.  | Предупреждение травматизма на уроках акробатики                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 10. | Гимнастический мост из положения лежа на животе<br>Гимнастический мост из положения лежа на животе Упор лежа, из положения лежа на полу                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 11. | Техника выполнения акробатической комбинации<br>Кувырок вперед, из положения упора присев<br>Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 12. | Техника выполнения акробатической комбинации                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Зачет;               |
| 13. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла                                                                                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 14. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла<br>техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Практическая работа; |



|     |                                                                                                                                 |   |  |  |  |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 15. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.                                                     | 1 |  |  |  | Зачет;               |
| 16. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом                                               | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 17. | Выполнения висов на гимнастической перекладине выполнения упора на гимнастической перекладине                                   | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 18. | Упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя, из виса сзади присев из виса сзади | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 19. | Упражнения в танце «Летка-енка».                                                                                                | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 20. | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений                                                     | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 21. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.<br>Упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 22. | Упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»                                              | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 23. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.                                                                  | 1 |  |  |  | Зачет;               |

|     |                                                                                                                 |   |  |  |  |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 24. | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 25. | Правила выполнения беговых упражнений                                                                           | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 26. | Техники выполнения беговых упражнений                                                                           | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 27. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО                                          | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 28. | Метание теннисного мяча в цель                                                                                  | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 29. | Лыжные гонки как вид спорта                                                                                     | 1 |  |  |  | Устный опрос;        |
| 30. | Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки                                                          | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 31. | Техника одновременного одношажного лыжного хода                                                                 | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 32. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу                      | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 33. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу         | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 34. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода                          | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 35. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне                                             | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                |   |  |  |  |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 36. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход                                               | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 37. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход   | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 38. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО                                                               | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 39. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»                                                  | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 40. | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.                                                             | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 41. | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.                                                             | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 42. | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос;        |
| 43. | Имитационные упражнения кроля на спине в зале                                                                                  | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 44. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.                                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос;        |
| 45. | Подвижные игры общефизической подготовки<br>Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная мишень» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                            |   |  |  |  |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 46. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе                                                                       | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 47. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки                                           | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 48. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте                                             | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 49. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 50. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами                                                  | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 51. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку                                                                            | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 52. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места                                                                | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 53. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли                                                            | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 54. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами                                                          | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 55. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении                                            | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 56. | Ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении                                                    | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 57. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами                                                          | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                         |   |  |  |  |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------|
| 58. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте                                 | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 59. | Техника передачи катящегося мяча                                                                                        | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 60. | Техника передачи мяча во время его ведения                                                                              | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 61. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы                                                 | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 62. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот                                   | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 63. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 64. | Выполнение беговых упражнений Комплекса ГТО                                                                             | 1 |  |  |  | Зачет;               |
| 65. | Выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО                                                                             | 1 |  |  |  | Зачет;               |
| 66. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.                                               | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.                                                           | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 68. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания                                                   | 1 |  |  |  | Зачет;               |
| 69. |                                                                                                                         | 1 |  |  |  |                      |
| 70. |                                                                                                                         | 1 |  |  |  |                      |
| 71. |                                                                                                                         | 1 |  |  |  |                      |

|      |  |   |  |  |  |  |
|------|--|---|--|--|--|--|
| 72.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 73.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 74.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 75.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 76.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 77.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 78.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 79.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 80.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 81.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 82.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 83.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 84.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 85.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 86.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 87.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 88.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 89.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 90.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 91.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 92.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 93.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 94.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 95.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 96.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 97.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 98.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 99.  |  | 1 |  |  |  |  |
| 100. |  | 1 |  |  |  |  |
| 101. |  | 1 |  |  |  |  |
| 102. |  | 1 |  |  |  |  |

|                                        |     |    |  |
|----------------------------------------|-----|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 |  |
|----------------------------------------|-----|----|--|

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>, Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>, <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu/ru>

«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>

«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>



## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор

