

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 21.08.2024 № 430

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

| | | |
|---|--|---|
| РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Л.Х.Гильманов Протокол № 5 от 03.05.2024 | СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Т.И.Никитина | УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев Приказ от 21.08.2024 № 430 Педагогический совет от 20.08.2024 |
|---|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 4 класса
на 2024-2025 учебный год

Физическая культура. Примерные рабочие программы. В. И. Лях. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях, 2021 г.

Физическая культура. Предметная линия учебников 1-4 классы / В.И.Лях – М: Просвещение, 2022.

(4 класс – 34 учебных недели, 2 часа в неделю, 68 часа)

г. Нефтеюганск
2024

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Физическая культура. Примерные рабочие программы. В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях, 2021 г. Физическая культура. Предметная линия учебников 1-4 классы / В.И.Лях – М: Просвещение, 2022.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату

действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения,

здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Целью примерной рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели примерной рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане.

Примерная рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по III класс — 102 ч ежегодно (3 часа в неделю), в IV классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание программы подразделяется на инвариантный и вариативный компоненты, и на последний отводится не менее 10–12% общего объёма времени. Вариативный компонент разрабатывается учителем физической культуры и предназначается в первую очередь для учебного материала, связанного с национальными и этнокультурными особенностями развития физической культуры и спорта в соответствующем регионе Российской Федерации.

При составлении рабочих программ допускается из общего объёма часов выделять время на учебный материал, подготовленный учителями или предлагаемый местными органами управления образованием. В таком случае необходимо уменьшить время на освоение учебных тем настоящей программы и снизить соответственно уровень требований к достижению её планируемых результатов. Сохраняя обязательно общее количество учебных тем настоящей программы, необходимо определить те из них, по которым будут снижены требования.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями к планируемым результатам, представленным в настоящей программе, и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность

учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

4 КЛАСС.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закалывающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации.

Из истории физической культуры. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Мой организм. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Укрепление здоровья средствами закалывания. Правила проведения закалывающих процедур. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость

деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Работа органов пищеварения. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием физической подготовленностью. Самоконтроль. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до и во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад;

кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднятие ног в висячем положении.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу

приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Лыжные гонки. 3—4 классы. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палки с палками. Подъём «лесенкой». Спусков высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и по воротам», «Маятник», «Игры на лыжах скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник» Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

Футбол. Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногами, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча.

Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.

Баскетбол. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Волейбол. Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 КЛАСС)

| /п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|---|---|-------------|--------------|---|
| | | Всего | Контрольные | Практические | |
| Раздел 1. «Знания о физической культуре» | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре. Легенда о зарождении олимпийских игр. | <i>В течении года по разделам программы</i> | | | 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782 2. Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.8-12, стр. 13-17 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение | <i>В течении года по разделам программы</i> | | | 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292 3. Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.19-24 4. Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.78 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1. | Занятия по укреплению здоровья | <i>В течении года по разделам программы</i> | | | 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923 3. Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.101 4. Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.48 -50. |
| 1.2. | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | | | | |
| 1.3. | Прикладно-ориентированная физическая культура (выполнение тестов комплекса ГТО) | <i>В течении года по разделам программы</i> | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1. | Лёгкая атлетика | 22 | 17 | | 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860 7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254 8. Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.82 |
| 2.2. | Элементы спортивных игр. Футбол. | 6 | - | | 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/ |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/main/194406/ 6. Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.133 |
| 2.3 | Элементы спортивных игр. Баскетбол. | 8 | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/main/224228/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/main/193674/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/main/193700/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/ 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/ 7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/main/193995/ 8. Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.138 |
| 2.4. | Элементы спортивных игр. Волейбол. | 8 | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/main/194021/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/194078/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/main/194104/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/main/194130/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/ 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/main/194208/ |
| 2.5. | Гимнастика. | 12 | 4 | | <ul style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/ 6. Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.107 |
| 2.6. | Лыжная подготовка. | 12 | 3 | | <ul style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/main/193542/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/main/193567/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/ 6. Учебник «Физическая культура», 1-4 класс, В.И Лях, стр.152 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 26 | 42 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|---|--|
| | | Всего | Контрольные тесты | |
| Раздел «Легкая атлетика» (10 часов) | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Что такое физическая культура? Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782 Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.8-12, стр. 13-17 |
| 2 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | |
| 3 | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. | 1 | Контрольный тест-бег 30м. | Учебник «Физическая культура» (2022 г.), 1-4 класс, В.И Лях, стр.82 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/ |
| 4 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/ |
| 5 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | 1 | Контрольный тест-бег 1км. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/ |
| 6 | Развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ |
| 7 | «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. | 1 | Контрольный тест – прыжок в длину с места. | |
| 8 | Освоение навыков прыжков. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см. | 1 | | |
| 9 | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. | 1 | Контрольный тест-поднимание туловища. | |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 10 | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. | 1 | | |
| Раздел «Спортивные игры. Футбол» (6 часов) | | | | |
| 11 | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Закрепление ударов по мячу в футболе. | 1 | Контрольный тест – подтягивание в висе. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/ |
| 12 | Футбол. Остановки мяча ногами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/ |
| 13 | Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногами», «Сбей городок», «Мини-футбол» | 1 | Контрольный тест – сгибание и разгибание рук. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/ |
| 14 | Футбол. Ведение мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногами». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/ |
| 15 | Футбол. Ведение мяча. Подвижные игры «Сбей городок», «Мини-футбол». | 1 | Контрольный тест – наклон вперед. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/main/194406/ |
| 16 | Футбол. Фигурное ведение мяча. Ведение мяча по прямой правой и левой ногами. | 1 | | |
| Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (12 часов) | | | | |
| 17 | Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика». Освоение строевых и акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/ |
| 18 | Освоение строевых и акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Контрольный тест – прыжок через скакалку. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/ |
| 19 | Акробатические упражнения. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/ |
| 20 | Акробатические упражнения. «Мост» из положения лёжа на спине. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | 1 | Оценить элементы акробатики. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ |
| 21 | Акробатические упражнения. Кувырок назад; кувырок вперед. кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «Мост» с помощью и самостоятельно. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 22 | Освоение висов и упоров. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |

| | | | | |
|----|--|---|-------------------------------------|--|
| 23 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. | 1 | Оценить элементы акробатики. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123 |
| 24 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | 1 | | |
| 25 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла. | 1 | | |
| 26 | Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами | 1 | Оценить элементы акробатики. | |
| 27 | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). | 1 | | |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | |

Раздел «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)

| | | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|--|
| 29 | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Передвижения в баскетболе. Совершенствование держания мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/main/193674/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/ |
| 30 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. | 1 | | Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.138 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 31 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | Оценить элементы баскетбола. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/ |
| 32 | Баскетбол. Бросок мяча в кольцо. | 1 | | |

Раздел «Лыжная подготовка» (12 часов)

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 33 | Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Основные требования к одежде и обуви. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/ |
| 34 | Передвижения лыжника. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 35 | Освоение техники попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | Оценить элементы лыжной подготовки. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 36 | Освоение техники попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 37 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 38 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Оценить элементы лыжной подготовки. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 39 | Освоение техники подъёма «лесенкой». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 40 | Освоение техники подъёма «лесенкой». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 41 | Освоение техники спуска в высокой и низкой стойках. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 42 | Освоение техники спуска в высокой и низкой стойках. | 1 | Оценить элементы лыжной подготовки. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/ |
| 43 | Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | | |
| 44 | Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | | |

Раздел «Спортивные игры. Волейбол» (8 часов)

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 45 | Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Волейбол. Владение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.142 |
| 46 | Волейбол. Владение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом. | 1 | Контрольный тест – 6-ти минутный бег. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/194078/ |
| 47 | Волейбол. Передача и приём мяча сверху двумя руками. | 1 | | |
| 48 | Волейбол. Передача и приём мяча сверху двумя руками. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 49 | Волейбол. Передача и приём мяча сверху двумя руками. | 1 | Оценить элементы волейбола | |
| 50 | Волейбол. Нижняя прямая подача. | 1 | | |
| 51 | Волейбол. Нижняя прямая подача. | 1 | Контрольный тест – челночный бег. | |
| 52 | Волейбол. Передача и приём мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 | | |

Раздел «Лёгкая атлетика» (4 часа)

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 53 | Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | | Учебник «Физическая культура» (2022), 1-4 класс, В.И Лях, стр.82 |
| 54 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Контрольный тест – подъём туловища. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 55 | Метание малого мяча. | 1 | | |
| 56 | Освоение навыков метания в горизонтальную цель 1,5*1,5 м. с расстояния 4-5 м. | 1 | Оценить технику прыжка в высоту. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/ |

Раздел «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 57 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 58 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | Контрольный тест – наклон туловища из положения сидя. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/ |
| 59 | Баскетбол. Бросок мяча в кольцо. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/ |

| | | | | |
|--|---|-----------|--|--|
| 60 | Баскетбол. Бросок мяча в кольцо. Ловля и передача мяча. | 1 | | |
| Раздел «Лёгкая атлетика» (8 часов) | | | | |
| 61 | Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. | 1 | Контрольный тест – подтягивание в висе. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 62 | Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. | 1 | Контрольный тест – сгибание и разгибание рук в упоре. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 63 | Равномерный бег. Освоение навыков прыжков. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ |
| 64 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 | Контрольный тест – прыжок в длину с места. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ |
| 65 | Развитие выносливости и координационных способностей. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ |
| 66 | «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). | 1 | Контрольный тест – бег 30м. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/ |
| 67 | Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. | 1 | Контрольный тест – бег 1км. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/ |
| 68 | Равномерный бег. Физические упражнения. | 1 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

