

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края  
Администрация Степновского муниципального округа Ставропольского края  
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной

Рассмотрено  
МО учителей гуманитарного цикла  
Руководитель МО  
Кульчукова З.Н.  
Кульчукова З.Н.  
Протокол № 1 от 30.08.2022

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Шаповалова Т.А.  
30.08.2022



Утверждено:  
Директор  
Кульчитская С.В.  
31.08.2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Братковиченко Екатерина Геннадьевна  
учитель физической культуры

пос. Верхнестепной 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методики 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 традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

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

**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.

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.

## 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 формами 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;

— 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;

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1				Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний,; 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,; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В.Суворова российским войнам,;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	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,;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
	<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1				Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности,; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях,;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1				Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения,; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой,; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления, 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с , останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления,; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1					Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1					Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки легких и тяжелых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
Итого по разделу			4							
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>										
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура										
	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
3.2.	Закаливание организма	1					Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоемах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
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; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5					Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	



4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	4				Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	1				Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; Разучивают движения танца, стоя на месте	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1				Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры пособиям профилактики и предупреждения (при выполнении беговых прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	2				Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	5				Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий :выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!»;«Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта ;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3				Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <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; Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	1				Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ

4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	14				Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обучадают её фазы и особенности их выполнения;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	14				Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
Итого по разделу		60							
Раздел 5.11 Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8				Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ	
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России. Т/Б № 1,4 Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
2.	Из истории развития национальных видов спорта Прыжок в длину с места (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
3.	Самостоятельная физическая подготовка Бег 30 м (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Устный опрос; практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Челночный бег 3*10 м (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки Наклон туловища из положения сидя (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
8.	Закаливание организма. Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;

9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
10.	Метание малого мяча на дальность.	1				Устный опрос; практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность.	1				Устный опрос; практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
14.	Бег на 1000 м (КУ) Метание мяча 150 г.	1		1		Устный опрос; практическая работа;
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
16.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Устный опрос; практическая работа;
17.	Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
18.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча. Т/Б №3	1				Устный опрос; практическая работа;
19.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1				Устный опрос; практическая работа;

20.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1				Устный опрос; практическая работа;
21.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1				Устный опрос; практическая работа;
22.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос; практическая работа;
23.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос; практическая работа;
24.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос; практическая работа;
25.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос; практическая работа;
26.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места(КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
27.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1				Устный опрос; практическая работа;
28.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1				Устный опрос; практическая работа;
29.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1				Устный опрос; практическая работа;

30.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1				Устный опрос; практическая работа;
31.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1				Устный опрос; практическая работа;
32.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча. Т/Б № 3	1				Устный опрос; практическая работа;
33.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча					Устный опрос; практическая работа;
34.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1				Устный опрос; практическая работа;
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1				Устный опрос; практическая работа;
36.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1				Устный опрос; практическая работа;
37.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
38.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос; практическая работа;

39.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос; практическая работа;
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос; практическая работа;
41.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1				Устный опрос; практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1				Устный опрос; практическая работа;
43.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1				Устный опрос; практическая работа;
44.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1				Устный опрос; практическая работа;
45.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар					Устный опрос; практическая работа;
46.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Т/Б № 2					Устный опрос; практическая работа;
47.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1				Устный опрос; практическая работа;
48.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций					Устный опрос; практическая работа;

49.	Техника выполнения акробатической комбинации. Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
50.	Гимнастический мост из положения лежа на животе (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
51.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1				Устный опрос; практическая работа;
52.	Кувырок вперед, из положения упора присев (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
53.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
54.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации №2	1				Устный опрос; практическая работа;
55.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1				Устный опрос; практическая работа;
57.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1				Устный опрос; практическая работа;
58.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из	1				Устный опрос; практическая работа;



	положения стоя					
59.	Танцевальные упражнения Опорный прыжок через гимнастического козла (КУ)	1		1		Устный опрос; практическая работа;
60.	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики. Т/Б № 4 Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
61.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания».	1				Устный опрос; практическая работа;
62.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» (КУ).	1		1		Устный опрос; практическая работа;
63.	<b>Итоговая контрольная работа (сдача нормативов)</b>	1	1			Устный опрос; практическая работа;
64.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1		1		Устный опрос; практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения	1		1		Устный опрос; практическая работа;

	лежа на спине.					
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1		1		Устный опрос; практическая работа;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Игра «Русская лапта» (Р/К)	1				Устный опрос; практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ П ОПРОГРАММЕ		68	1	18		

Н.Б. Жукова З.Н.

Кл. руководитель

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура;

1-4 класс/ Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура.1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа(<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Оборудование спортзала:

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обручи

Палки гимнастические

Скамейки гимнастические

Кегли

Скакалки

Маты гимнастические

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная