

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Омского муниципального района Омской области

МБОУ "Петровская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы

Директор школы

_____ Сивирина Т.В

Протокол №5

от "30" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Даныш Е.Н

Протокол №4

от "29" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Сивирина Т.В

Приказ №174

от "02" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1955109)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Казека Анна Владимировна
учитель физической культуры

Петровка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

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

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

показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	01.09.2022	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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	06.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	08.09.2022	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	2	0	0	13.09.2022 15.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; 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;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	0	0	20.09.2022 22.09.2022	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; 1 — проводят тестирование осанки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	27.09.2022	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	29.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости; 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;; 7) скрёстный бег на месте;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	04.10.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	3	0	0	06.10.2022 13.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	1	0	0	18.10.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;; 3 — опуститься на спину;; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;; 8 — встать и принять основную стойку.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2	0	0	20.10.2022 25.10.2022	выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	0	27.10.2022 10.11.2022	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4	0	0	15.11.2022 24.11.2022	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	29.11.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	0	01.12.2022 13.12.2022	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;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	0	15.12.2022	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 скоростной бег по соревновательной дистанции;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0	20.12.2022 22.12.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	10.01.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	6	0	0	12.01.2023 31.01.2023	выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	02.02.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	5	0	0	07.02.2023 21.02.2023	выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;; 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;; выполняют плавание кролем на груди в полной координации;; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;; 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	23.02.2023	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	28.02.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	0	02.03.2023 09.03.2023	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	0	14.03.2023 21.03.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	0	0	23.03.2023 30.03.2023	разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		45							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	13	5	0	04.04.2023 16.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		13							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	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. Организационно-методические требования на уроках физической культуры ИОТ 150-17	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Развитие национальных видов спорта в России .Техника бега на 30 м.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Физическая подготовка. Техника челночного бега.	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Техника бега 60м.	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Техника метания на дальность.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой .Техника наклона вперед из положения стоя.	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;

8.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности».Бег на выносливость.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Подвижная игра "Шторм"	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
10.	Закаливание,правила и виды .Круговая тренировка.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.ИОТ 079-17	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
12.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.Техника кувырок вперед.	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
13.	Правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Техника кувырок назад.	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
14.	Акробатическая комбинация» Правила составления акробатической комбинации.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Гимнастика с основами акробатики". Понятия опорного прыжка опорного прыжок	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
16.	Гимнастика с основами акробатики". Техника опорного прыжка	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
17.	Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
18.	Гимнастика с основами акробатики". Вис на перекладине.	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;

19.	Гимнастика с основами акробатики". Техника подтягивания на перекладине.	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
20.	Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
21.	Гимнастика с основами акробатики".Разучивание танцевальные упражнения на месте.	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
22.	Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения, с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
23.	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой ИОТ 018-17	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
25.	Лёгкая атлетика". Техника прыжка в высоту с разбега	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
26.	Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
27.	Лёгкая атлетика".Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
28.	Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту способом "перешагиванием".	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Лёгкая атлетика". Беговые упражнения.Подвижная игра "Осада огорода"	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
30.	Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;

31.	Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на точность.	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
32.	Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой ИОТ 019-17	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
33.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
34.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
35.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
36.	Лыжная подготовка. Попеременный одношажных ход на лыжах	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
37.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
38.	Прохождение дистанции 2км.	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
39.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейн	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
40.	Плавательная подготовка. Упражнение в воде.	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
41.	Плавательная подготовка. Техника кроль на груди.	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
42.	Плавательная подготовка. Техника кроль на спине.	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
43.	Плавательная подготовка. Проплывание дистанции 50м.	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;

44.	Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми ИОТ 021-17	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
45.	Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	23.02.2023	Устный опрос;
46.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Волейбольные упражнения.	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
47.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Броски мяча через сетку волейбольную.	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
48.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
49.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча в движении.	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;
50.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
51.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Передачи в движении в 3х.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;
52.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Футбольные упражнения.	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
53.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Техника паса в футболе.	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос;

54.	Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Спортивная игра Футбол.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
55.	Тестирование бега на 30м	1	1	0	06.04.2023	Тестирование;
56.	Тестирование бега на 60м	1	1	0	11.04.2023	Тестирование;
57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа. 30с	1	1	0	13.04.2023	Тестирование;
58.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	0	18.04.2023	Тестирование;
59.	Тестирование виса	1	1	0	20.04.2023	Тестирование;
60.	Тестирование подтягивание, отжимания.	1	0	0	25.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Тестирования метания мяча на дальность.	1	0	0	27.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Бег на выносливость 1000м	1	0	0	02.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Эстафетный бег с передачей палочки.	1	0	0	04.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Физкультминутка. Полоса препятствий.	1	0	0	09.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	0	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Шведская эстафета.	1	0	0	16.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

67.	Усложненная полоса препятствий.	1	0	0	18.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
68.	Заполнения "Дневника здоровья"Итоги года.	1	0	0	23.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
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 ПО ПРОГРАММЕ		102	5	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

