

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 15 городского округа Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «22» 08. 2024 г. № 1

Руководитель ШМО

с.п.п. Л.Н. Марковская

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

с.п.п. О.Ф. Коробицына

«22» 08. 2024 г.

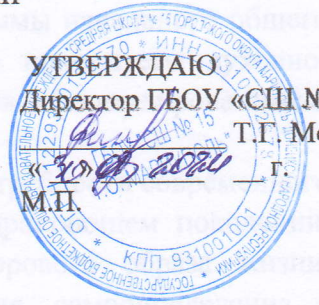
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СП № 15»

с.п.п. Т.Г. Мережко

г. _____

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

начального общего образования

для 4 класса

Рабочую программу составил(а):

Марковская Лилия Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет; в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Пересказывать тексты по

				истории физической культуры
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2,1	Самостоятельная физическая подготовка	0,25	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Составлять и выполнять ОРУ.
2,2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,25	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма .Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
2,3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели и самостоятельно их выполняют. Соблюдают правила техники безопасности.
2,4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	0,25	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	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	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, снижения массы тела.
1.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	Знакомство с техникой безопасности. Беседа о пользе закаливания организма. Знать и уметь играть класс смирно», «запрещенное движение», «быстро встань в колонну»
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.2	Лёгкая атлетика	16	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	Демонстрировать ходьбу с изменением длины и частоты шагов и бег с заданным темпом и скоростью, выполнение «многоскоков». Знать правила подвижных игр и уметь играть(невод)Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать бег с ускорением на 60м. Освоение техники прыжка с места. Выполнение прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания, на дальность. Демонстрировать прыжковые упражнения. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Волк во рву).Соблюдать правила безопасности. Выполнение ОРУ. Выполнение

				<p>подводящих упражнений. Выполнение бросков мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Демонстрировать равномерный бег-4мин. Демонстрировать равномерный бег -6 мин.Чередовать бег и ходьбу(90\90м)., бег на 1 км. Уметь выполнять беговые упражнения и различные виды ходьбы. Уметь выполнять бег с заданным темпом и ходьбу с изменением длины и частоты шагов. с ускорением (30м, 60м). Уметь выполнять беговые упражнения и различные виды ходьбы. Демонстрировать ходьбу с изменением длины и частоты шагов и бег с заданным темпом и скоростью, выполнение «многоскоков». Выполнение подводящих прыжковых упражнений Бег с высоким поднимания бедра. Выполнение прыжков с разбега с 3-5 шагов. Демонстрировать равномерный бег -5 мин. Демонстрировать равномерный бег – 6 мин. Демонстрация прыжков с поворотом на 180, прыжков с места, с разбега из зоны отталкивания. Выполнение подводящих упражнений. Метание мяча в цель, Метание мяча на дальность, на точность. Демонстрировать равномерный бег -8 мин. Выполнение подводящих</p>
--	--	--	--	---

				<p>упражнений. Метание мяча на дальность, на точность.</p> <p>Демонстрировать равномерный бег -9 мин.</p> <p>Демонстрировать равномерный бег - 7мин. Чередование ходьбы и бега 100\100м. Выполнять упражнения скоростно-силовых качеств и скоростных качеств. Оценивать уровень своих физических способностей. Выполнять упражнения на выносливости(бег 1000м б\в</p>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11	<p>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».</p>	<p>Знакомство с правилами техники безопасности, уметь оказать первую помощь. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Лисы и куры Зайцы в огороде). Выполнение команд «становись!», «Равняйся!», «смирно!» «Вольно!», Демонстрировать различные виды ходьбы. Знать правила подвижных игр и уметь играть (иголка, нитка, узелок). Соблюдать правила безопасности. перестроений. Выполнение кувырков вперед, перекатов, Выполнение строевых команд. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Быстро по местам) Выполнение техники кувырка назад, перекатов.. Демонстрировать упражнения в равновесии (скамья, бревно), выполнять передвижения боком, с предметом, переступанием через мячи. Демонстрировать упражнение «Колесо». Выполнение техники</p>

				<p>упражнения «мост».</p> <p>Овладение техникой «полушпагат», «шпагат».</p> <p>Выполнять упражнение « вис» на перекладине, на гимнастической стенке, выполнять сгибание и разгибание ног в висячем положении, «упор». Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамье. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнения «мост» из положения стоя со страховкой. Выполнение упражнений на координацию. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметом, без, боком, на носках.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем. Уметь выполнять комбинацию из различных элементов (кувырок-стойка на лопатках-перекат-мостик). Выполнять висы на перекладине, гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрировать силовые физические способности(отжимание). Выполнение прыжковых упражнений (на одной ноге, двух, до подвешенного предмета).</p> <p>Овладение техникой прыжков с высоты. (40-50 см.) на мат</p>
2.4	Подвижные игры	24	<p>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</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности .выполнять подводящие упражнения с мячом в парах в движении. (удары, ведение мяча, обводка конусов). Знать и уметь играть в «защита</p>

			<p>двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>укреплений» . Знать правила проведения и выполнять простейшие эстафеты с беговыми упражнениями. Встречная эстафета. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Выполнение ведения правой (левой) рукой мяча., передачи мяча. Знать правила подвижных игр и уметь играть (гонка мячей по кругу), эстафеты с элементами баскетбола. Овладение техникой передачи мяча с отскоком от пола. Выполнение техники бросков мяча по кольцу. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Не дай пас водящему).</p> <p>Демонстрировать подвижные игры с элементами баскетбола. «Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>Знакомство с правилами игры. Демонстрировать игру « пионербол»..</p> <p>Овладение техникой подачи мяча двумя руками, одной рукой. Игра через сетку.</p>
Итого по разделу		51		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению</p>	<p>демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

		нормативных требований комплекса ГТО.	
Итого по разделу	12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

Проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата				Тема урока	Количество часов
	А	Б	А	Б		
п/п	План		Факт			
Раздел 1. Знания о физической культуре (1час)						
1					Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (1час)						
2					Самостоятельная физическая подготовка	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. . Оздоровительная физическая культура (3часа)						
3					Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
4					Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
5					Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура (51часов)						
6					Легкая атлетика" Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег	1
7					Подводящие упражнения	1
8					Обучение технике высокого старта	1
9					Совершенствование техники высокого старта	1
10					Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1
11					Старты из различных исходных положений	1
12					Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
13					Беговые упражнения с координационной сложностью	1
14					Челночный бег 3x10 м – тест	1
15					Эстафеты.	1
16					Беговые упражнения	1
17					Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
18					Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
19					Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
20					Беговые упражнения. Бег 60 метров	1
21					Беговые упражнения. Бег 60 метров -тест	1
22					Метание малого мяча на дальность	1
23					Метание малого мяча на дальность	1
24					"Гимнастика" Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
25					Подводящие упражнения	1
26					Акробатическая комбинация	1
27					Акробатическая комбинация	1
28					Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
29					Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
30					Обучение опорному прыжку	1
31					Обучение опорному прыжку	1
32					Упражнения на гимнастической перекладине	1

33				Упражнения на гимнастической перекладине	1
34				Лазанье по канату	1
35				Лазанье по канату	1
36				Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
37				Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
38				Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
39				Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
40				Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
41				Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
42				Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
43				Упражнения из игры баскетбол	1
44				Упражнения из игры баскетбол	1
45				Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1
46					1
47				Упражнения из игры волейбол	1
48				Упражнения из игры волейбол	1
49				Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением волейбольного мяча»	1
50				Упражнения из игры футбол	1
51				Упражнения из игры футбол	1
52				Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
53				Игры с бегом и эстафеты с мячами.	1
54				Игры с бегом и эстафеты с мячами	1
55				Народные игры	
56				Народные игры	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура 12 часов					
57				Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
58				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
59				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
60				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
61				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1

63					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
64					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
65					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
66					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1
67					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
68					Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ИТОГО:						68

