

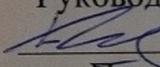
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

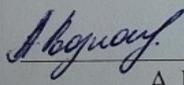
Комитет образования Администрации городского округа Королёв Московской области

МБОУ «Гимназия № 17»

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей  
физической культуры

Руководитель ШМО  
 Павлов А.С.  
Протокол №5  
от «1» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

 Родионова  
А.Ю.

Протокол №9  
от 27» июня 2022 г.



Приказ №  
от «30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 4 класса начального образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ильичев Павел Андреевич  
учитель физической культуры

## 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 4** классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

# 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 их показателей.

## 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.

## 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;;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
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;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1				обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1				2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1				измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	2				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итогопоразделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. <b>Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1				обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итогопоразделу		2						
Раздел 4. <b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1				разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2				разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	2				наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3				знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	1				наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.6.	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 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;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7.	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);;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	6	1			выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	1			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;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1				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;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11				выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Устный опрос;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	14	1			выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;; 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);; 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;; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине;; выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна);; 1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;; выполнение плавательных упражнений в бассейне;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1				разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	11				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры в волейбол</b>	3				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры в баскетбол</b>	3				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 в баскетбол;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры в футбол</b>	3				наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		69							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	1			демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Российская электронная школа resh.edu.ru  Учи.ру <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Виды, формы контро ля
		все го	контроль ные работы	практичес кие работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Из истории развития физической культуры в России	1		1	1 неделя	
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	1 неделя	
3.	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1		1	1 неделя	
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1	2 неделя	
5.	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		1	2 неделя	
6.	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	1		2 неделя	
7.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	3 неделя	
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	3 неделя	
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	3 неделя	
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	4 неделя	

11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	4 неделя	
12.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	4 неделя	
13.	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		1	5 неделя	
14.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1		1	5 неделя	
15.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической лавке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	1		1	5 неделя	
16.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	1		1	6 неделя	
17.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на прямых руках, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		1	6 неделя	
18.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Неошибись!». Развитие силовых качеств.	1		1	6 неделя	
19.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1		1	7 неделя	
20.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1		1	7 неделя	
21.	ОРУ в движении. Совершенствование прыжков со скакалкой. Перелезание через	1		1	7 неделя	

	препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.					
22.	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку вперед, назад, на левой ноге и на правой ноге. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	8 неделя	
23.	ОРУ в движении. Разучивание упражнений с набивными мячами. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	8 неделя	
24.	ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств: наклон в перед. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	8 неделя	
25.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «тридвижения!».	1		1	9 неделя	
26.	ОРУ в движении. Хваты на перекладине и подтягивание различными хватами. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	9 неделя	
27.	ОРУ в движении. Хваты на перекладине и подтягивание различными хватами. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	9 неделя	
28.	ОРУ в движении На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	10 неделя	
29.	ОРУ в движении. Подтягивание на низкой перекладине (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Игра «Веревочка под ногами».	1		1	10 неделя	
30.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «тридвижения!».	1		1	10 неделя	
31.	Техника безопасности в бассейне. Упражнения на освоение в воде.	1		1	11 неделя	
32.	Движение ног в плавании кролем на груди.	1		1	11 неделя	
33.	Упражнения на освоения с водой. Движение рук и ног в плавании кролем.	1		1	11 неделя	
34.	Упражнения на освоения с водой. Движение рук и ног в плавании кролем.	1		1	12 неделя	
35.	Движение рук и ног в плавании кролем на	1		1	12	

	грудь и спина.				неделя	
36.	Движение рук и ног в плавании кролем на груди и спине.	1		1	12 неделя	
37.	Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры.	1		1	13 неделя	
38.	Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры.	1		1	13 неделя	
39.	Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание при помощи ног.	1		1	13 неделя	
40.	Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание при помощи ног.	1		1	14 неделя	
41.	Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м.	1		1	14 неделя	
42.	Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м.	1		1	14 неделя	
43.	Плавание на груди с полной координацией. Проплыть отрезков по 15-25 м. – 3-4 повтора.	1		1	15 неделя	
44.	Плавание на груди с полной координацией. Проплыть отрезков по 25 м.	1	1		15 неделя	
45.	Старты из воды. Прыжки в воду.	1		1	15 неделя	
46.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Равномерный бег до 2 км.	1		1	16 неделя	
47.	Равномерное передвижение до 2 км. Спуски с гор в низкой стойке.	1		1	16 неделя	
48.	Попеременный двухшажный ход – ознакомление	1		1	16 неделя	
49.	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1		1	17 неделя	
50.	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1		1	17 неделя	
51.	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1		1	17 неделя	
52.	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		1	18 неделя	
53.	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		1	18 неделя	
54.	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		1	18 неделя	
55.	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		1	19 неделя	
56.	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1		1	19 неделя	
57.	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1		1	19 неделя	
58.	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1		1	20 неделя	
59.	Попеременный двухшажный ход до 2 км. Торможение «плугом».	1		1	20 неделя	
60.	Попеременный двухшажный ход до 2 км. Торможение «плугом».	1		1	20 неделя	

61.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	21 неделя	
62.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	21 неделя	
63.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	21 неделя	
64.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	22 неделя	
65.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	22 неделя	
66.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		1	22 неделя	
67.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1		1	23 неделя	
68.	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1		1	23 неделя	
69.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1		1	23 неделя	
70.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1	24 неделя	
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1	24 неделя	
72.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1	24 неделя	
73.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1	25 неделя	
74.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		1	25 неделя	
75.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя	1		1	25	

	руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.				<i>неделя</i>	
76.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладеймячом». Развитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>26 неделя</i>	
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>26 неделя</i>	
78.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мячловцу», «Салки с мячом».	1		<i>1</i>	<i>26 неделя</i>	
79.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>1</i>	<i>27 неделя</i>	
80.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>1</i>	<i>27 неделя</i>	
81.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1		<i>1</i>	<i>27 неделя</i>	
82.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>1</i>	<i>28 неделя</i>	
83.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		<i>1</i>	<i>28 неделя</i>	
84.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1		<i>1</i>	<i>28 неделя</i>	
85.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>1</i>	<i>29 неделя</i>	
86.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>1</i>	<i>29 неделя</i>	
87.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>29 неделя</i>	

88.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		1	30 неделя	
89.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	30 неделя	
90.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	30 неделя	
91.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	31 неделя	
92.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1		31 неделя	
93.	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		1	31 неделя	
94.	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1		1	32 неделя	
95.	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1			32 неделя	
96.	Демонстрация нормативов ГТО. Развитие силовых способностей.	1	1		32 неделя	
97.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	33 неделя	
98.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	33 неделя	
99.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	33 неделя	
100.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	34 неделя	
101.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	34 неделя	

102.	Прыжок в длину. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98		