

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Муниципальное образование «Краснознаменский муниципальный округ Калининградской области»

МБОУ СОШ №4 п. Добровольск

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей начальных классов

Протокол № 6

от "30" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ№4
п.Добровольск

_____ Белевичене А.А.

Приказ №85

от "27" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Голубева Наталья Федоровна
учитель физической культуры

п. Добровольск
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, закалывающих 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»

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 часов.

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.

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.

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			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		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	РЭШ Учебник «Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2019г
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
3.2.	Закаливание организма	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва,

					« Просвещение» 2019г
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	5		5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	5		5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	4		4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	5		5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	6		6	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	6		6	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	6		6	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

					Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		10	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, « Просвещение» 2019г
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

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	1	0	1		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;

8.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча	1	0	1		Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
21.	Технические действия игры волейбол.Прием мяча	1	0	1		Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1		1		Практическая работа;

23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1	0	1		Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1	0	1		Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол.передачи мяча в движении и на месте	1	0	1		Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Строевые упражнения, спортивная игра Баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
34.	Веселые старты с мячами, подвижная игра воробьи и вороны.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;

36.	Подвижная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;
37.	Бег , ходьба, ОРУ. Подвижная игра Пионербол	1	0	1		Практическая работа;
38.	ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра рыбак и рыбка.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Бег 200 м. ОРУ, подвижная игра футбол	1	0	1		Практическая работа;
40.	ОРУ, повторение правил игры баскетбол, броски в кольцо, упражнения в парах	1	0	1		Практическая работа;
41.	Эстафеты с обручами и скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
45.	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
46.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперед-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;

47.	Опорной прыжок. 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;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;
48.	Опорной прыжок. 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;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;

51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
53.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Устный опрос;
54.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м	1	0	1		Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте	1	0	1		Практическая работа;

58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.4 — перешагивание через планку боком в движении	1	0	1		Практическая работа;
59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;

68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
Свисток игровой
Секундомер однокнопочный
Ворота для мини футбола
Сетка для ворот мини футбола
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Табло перекидное

Свисток игровой
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Жилетки игровые с номерами
Флажки разметочные
Мячи волейбольные
Мячи для большого тенниса
Кегли
Флажки разметочные с опорой
Лента разметочная
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Мячи для большого тенниса
Дорожка разметочная для прыжков и метаний
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Мост гимнастический подкидной
Стенка гимнастическая 2,8х0

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.