

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ(военвед)

г. Зернограда

приказ от 30 августа 2022 года №452

_____/Г.Н.Осадчая/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету: «Физическая культура»
начального общего образования
4 «А», 4 «Б», 4 «В» класс.

Количество часов по учебному плану: 4 «А» класс –69 часов (2 часа в неделю) Программа будет полностью реализована в 4 «А» классе за 66 часов (1 ч. –08.03.2023г. 01.05 2023г. 08.05.2023г.) 4Б класс - 69 часов (2 часа в неделю). Программа будет полностью реализовано в 4 Б классе за 66 часов (1ч.-08.03.2023г. 01.05.2023г. 08.05.2023г.) 4В класс- класс – 69 часов (2 часа в неделю).Программа будет полностью реализована в 4В классе за 66 часов (1 ч. –08.03.2023г. 01.05.2023г. 08.05.2023г.)

Учитель: Мироненко Игорь Александрович.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4-х классов построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой начального основного общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. издательство «Просвещение» 2019г.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс В. И. Ляха
издательство «Просвещение» 2019г.

2022-2023 учебный год

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 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. Закаливание.

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. Танцевальные упражнения.

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 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.
- 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 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 планирование 4 «А», 4 «Б», 4 «В» классов

№ п/п	Наименование учебных разделов учебной программы	Кол -во Час.	Основное программное содержание	Электрон. (цифровые) Образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории развития физической культуры в России.	0.5	Знакомятся с развитием физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии.	https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij
1.2	Из истории развития национальных видов спорта.	0.5	Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия.	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Обсуждают содержание и задачи физ. подготовки школьников, связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	https://infourok.ru/st-nya-provedenie-pulsometrii
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	Знакомятся с влиянием занятий на организм.	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Обсуждают и анализируют динамику физ. подготовленности и физ. развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp
Итого по разделу		3		

Физическое совершенствование				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Выполняют комплекс упражнений для мышц спины: комплекс упр. на предупреждение развития сутулости	https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480
3.2	Закаливание организма	1	Знакомятся с правилами проведения закаливающих процедур.	https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya
Итого по разделу		2		
Раздел 4. Спортивно –оздоровительная физическая культура				
4.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики.	https://infourok.ru/referatmeri-bezopas
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	3	Знакомятся с низким стартом в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки разными способами.	6	Учить и отрабатывать технику прыжков.	https://bigenc.ru/sport/text/3170479
4.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча	4	Разучивают 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.	https://cross.expert/urazhneniya/br
4.5	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с выполнением акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4

	акробатических упражнений			
4.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация	7	Составляют акробатическую комбинацию, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты)/	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4
4.7	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок	2	Учить и отрабатывать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла 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	https://yandex.ru/search/?clid=1882628&text=опорный+прыжок&lr=110n=ru&lr=11040
4.8	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине	2	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину. выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; упражнения на низкой гимнастической перекладине/	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4
4.9	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения	2	Разучивают танец «Летка-енка», стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону,	https://danceclubajax.ru/dancetraini

			приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;	
4.10	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Инструктаж по Т.Б. и при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке.	https://nsportal.ru/de/tskyi-sad/fizk
4.11	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол	7	Разучивают технические действия приёмов и передач игры.	https://muscleoriginal.com/vidy-spor
4.12	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол	7	Разучивают технические действия игры баскетбол.	
4.13	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол	4	Учить и закреплять технические действия игры футбол.	
Итого по разделу		47		
Раздел 5. Прикладно – ориентированная физическая культура				
5.1	Рефлексия: Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	13	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7
Итого по разделу		13		
Общее количество часов по программе		66		

Поурочное планирование 4«А», 4 «Б», 4 «В» классов

№ урока n/n	№ урока в разделе	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока по факту
Раздел. Знания о физической культуре (1 часа) Способы самостоятельной деятельности (3 часа) Оздоровительная физкультурная деятельность (2 часа) Спортивно – оздоровительная физическая культура (47 часов)				
1	1.1 1.2	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	05.09	
2	1.3	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила выполнения беговых упражнений Бег 30 м с низкого старта	07.09	
3	1.4	Модуль "Лёгкая атлетика". История развития национальных видов спорта Бег 30 м с низкого старта	12.09	
4	1.5	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3x10м/с	14.09	
5	1.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3x10м/с	19.09	
6	1.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	21.09	
7	1.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	26.09	
8	1.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	28.09	
9	1.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в мишень.	03.10	
10	1.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в мишень.	05.10	
11	1.12 1.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжки в длину с места.	10.10	
12	1.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с места.	12.10	
13	1.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с разбега.	17.10	
14	1.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с разбега.	19.10	
15	1.17 1.18	Модуль "Лёгкая атлетика". Закаливание организма. Прыжки с разбега «Способом «перешагивания»	24.10	
16	1.19	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки с разбега «Способом «перешагивания»	26.10	
17	1.20	Модуль "Лёгкая атлетика". Самостоятельная физическая подготовка.	07.11	
Итого 1 четверть			17 часов	
18	2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении	09.11	

		гимнастических и акробатических упражнений		
19	2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастический мост из положения лежа.	14.11	
20	2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастический мост из положения лежа.	16.11	
21	2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастический мост из положения лежа.	21.11	
22	2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Стойка на лопатках.	23.11	
23	2.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Стойка на лопатках.	28.11	
24	2.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, из положения упора присев. Группировка.	30.11	
25	2.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, из положения упора присев. Группировка.	05.12	
26	2.9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	07.12	
27	2.10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла	12.12	
28	2.11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла	14.12	
29	2.12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения для профилактики осанки. Упражнения на гимнастической перекладине. Переворот туловища вперёд на г. перекладине из виса стоя.	19.12	
30	2.13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения на гимнастической перекладине. Переворот туловища вперёд на г. перекладине из виса сзади присев.	21.12	
31	2.14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные упражнения. Танец «Летка –енка»	26.12	
32	2.15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные упражнения. Танец «Летка –енка» под музыкальное сопровождение.	09.01	
Итого 2 четверть			15 часов	
33	3.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми	11.01	
34	3.2	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Нижняя и верхняя подача.	16.01	
35	3.3	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Нижняя и верхняя подача.	18.01	
36	3.4	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	23.01	
37	3.5	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя	25.01	

		руками в движении приставными шагами		
38	3.6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	30.01	
39	3.7	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника передачи волейбольного мяча через сетку	01.02	
40	3.8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника передачи волейбольного мяча через сетку	06.02	
41	3.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	08.02	
42	3.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	13.02	
43	3.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Бросок с отскоком от пола.	15.02	
44	3.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Бросок с отскоком от пола.	20.02	
45	3.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	22.02	
46	3.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	27.02	
47	3.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	01.03	
48	3.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	06.03	
49	3.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы.	13.03	
50	3.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы.	15.03	
51	3.19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	20.03	
52	3.20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	22.03	
53	3.21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с ведением мяча	03.04	
Итого 3 четверть			21 час	
Раздел. Прикладно - ориентированная физическая культура (13 часов)				
54	4.1	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	05.04	
55	4.2	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	10.04	
56	4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	12.04	

57	4.4	Наклон вперёд из положения, стоя на г. скамье.	17.04	
58	4.5	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (1 мин)	19.04	
59	4.6	Прыжки в длину с места	24.04	
60	4.7	Прыжки в длину с разбега	26.04	
61	4.8	Метание малого мяча 150 гр	03.05	
62	4.9	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег 30 м/с	10.05	
63	4.10	Бег 60 м/с	15.05	
64	4.11	Челночный бег 3x10 м (с)	17.05	
65	4.12	Кросс 1500 м	22.05	
66	4.13	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	24.05	
Итого 4 четверть			13 часов	
Общее количество часов по программе			66	

Поурочное планирование 4 «А», 4 «Б», 4 «В» классов

№ урока n/n	№ урока в раздел е	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока по факту
			4 А 4 Б 4 В	4 А 4 Б 4 В
Раздел. Знания о физической культуре (1 часа) Способы самостоятельной деятельности (3 часа) Оздоровительная физкультурная деятельность (2часа) Спортивно – оздоровительная физическая культура(47часов)				
1	1.1 1.2	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	02.09	
2	1.3	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила выполнения беговых упражнений Бег 30 м с низкого старта	05.09	
3	1.4	Модуль "Лёгкая атлетика". История развития национальных видов спорта Бег 30 м с низкого старта	09.09	
4	1.5	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3х10м/с	12.09	
5	1.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3х10м/с	16.09	
6	1.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	19.09	
7	1.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	23.09	
8	1.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	26.09	
9	1.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в мишень.	30.09	
10	1.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в мишень.	03.10	
11	1.12 1.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжки в длину с места.	07.10	
12	1.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с места.	10.10	
13	1.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с разбега.	14.10	
14	1.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки в длину с разбега.	17.10	
15	1.17 1.18	Модуль "Лёгкая атлетика". Закаливание организма. Прыжки с разбега «Способом «перешагивания»	21.10	
16	1.19	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки с разбега способом «перешагивания»	24.10	
17	1.20	Модуль "Лёгкая атлетика".	28.10	

		Самостоятельная физическая подготовка.		
Итого 1 четверть			17 часов	
18	2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	07.11	
19	2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастический мост из положения лежа.	11.11	
20	2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастический мост из положения лежа.	14.11	
21	2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастический мост из положения лежа.	18.11	
22	2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Стойка на лопатках.	21.11	
23	2.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Стойка на лопатках.	25.11	
24	2.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, из положения упора присев. Группировка.	28.11	
25	2.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, из положения упора присев. Группировка.	02.12	
26	2.9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	05.12	
27	2.10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла	09.12	
28	2.11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла	12.12	
29	2.12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения для профилактики осанки. Упражнения на гимнастической перекладине. Переворот туловища вперёд на г. перекладине из виса стоя.	16.12	
30	2.13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Упражнения на гимнастической перекладине. Переворот туловища вперёд на г. перекладине из виса сзади присев.	19.12	

31	2.14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные упражнения. Танец «Летка – енка»	23.12	
32	2.15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные упражнения. Танец «Летка – енка» под музыкальное сопровождение.	26.12	
Итого 2 четверть			15 часов	
33	3.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми	09.01	
34	3.2	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Нижняя и верхняя подача.	13.01	
35	3.3	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Нижняя и верхняя подача.	16.01	
36	3.4	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	20.01	
37	3.5	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	23.01	
38	3.6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	27.01	
39	3.7	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника передачи волейбольного мяча через сетку	30.01	
40	3.8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Техника передачи волейбольного мяча через сетку	03.02	
41	3.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	06.02	
42	3.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	10.02	
43	3.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Бросок с отскоком от пола.	13.02	
44	3.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Бросок с отскоком от пола.	17.02	
45	3.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	20.02	
46	3.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	27.02	
47	3.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	03.03	
48	3.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника броска мяча в корзину от груди двумя	06.03	

		руками с места		
49	3.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы.	10.03	
50	3.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы.	13.03	
51	3.19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	17.03	
52	3.20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	20.03	
53	3.21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с ведением мяча	24.03	
Итого 3 четверть			21 час	
Раздел.4 Прикладно - ориентированная физическая культура (13 часов)				
54	4.1	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	03.04	
55	4.2	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	07.04	
56	4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10.04	
57	4.4	Наклон вперёд из положения, стоя на г. скамье.	14.04	
58	4.5	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (1 мин)	17.04	
59	4.6	Прыжки в длину с места	21.04	
60	4.7	Прыжки в длину с разбега	24.04	
61	4.8	Метание малого мяча 150 гр	28.04	
62	4.9	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег 30 м/с	05.05	
63	4.10	Бег 60 м/с	12.05	
64	4.11	Челночный бег 3x10 м (с)	15.05	
65	4.12	Кросс 1500 м	19.05	
66	4.13	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	22.05	
Итого 4 четверть			13 часов	
Общее количество часов по программе			66	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ СОШ (военвед)

г. Зернограда

от «30» августа 2022г. №10

Рук. ШМС _____ Л.В.Харченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР МБОУ СОШ (военвед)

г. Зернограда

_____ Л.С.Деулина

«30» августа 2022 г.